

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

**Факультет экономики и управления
Кафедра физического воспитания и общественного здоровья**

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«30» апреля 2025 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки
49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки
«Рекреационно-оздоровительная деятельность»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год начала подготовки - 2025
(по учебному плану)

Карачаевск, 2025

Программу составил(а): *д.м.н., профессор Текеев А.А.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №943, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»), локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья
на 2025-2026 уч. год.

Протокол № 8 от 23.04.2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий.....	5
5.2. Примерная тематика курсовых работ.....	6
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....	6
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций	9
7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.	12
7.3 Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	12
7.3.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:	12
7.3.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет).....	13
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.15	
а) основная литература	15
б) дополнительная учебная литература	15
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	15
9.1. Общесистемные требования	15
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	16
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	16
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	17
11. Лист регистрации изменений	18

1. Наименование дисциплины (модуля)

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Цель изучения дисциплины - изучение и внедрение основных гигиенических норм, правил и мероприятий в организацию физического воспитания и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья.

Для достижения цели ставятся задачи:

- научно обосновать гигиенические нормы, правила и мероприятия;
- определить влияние эндогенных и экзогенных факторов среды на занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- выявить значение системы гигиенической подготовки спортсмена в отдельных видах спорта.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к дисциплинам по выбору по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»).

Дисциплина (модуль) изучается на 3 курсе, в 5 семестре

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.В.ДВ.03.02
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Для изучения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» необходимо успешное освоение дисциплин «Физиология человека», «Анатомия и морфология человека», «Основы медицинских знаний» и т.д.	

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций
ПК-1	Способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью	ПК-1.1. Способностью самостоятельно определять цели и задачи спортивной, рекреационно - оздоровительной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности. ПК-1.2. Способен использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 4 ЗЕТ, 144 академических часов.

Объем дисциплины	Всего часов
	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)	
Аудиторная работа (всего):	8
в том числе:	
лекции	8
семинары, практические занятия	
практикумы	
лабораторные работы	
Внеаудиторная работа:	
консультация перед зачетом	
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	132
Контроль самостоятельной работы	4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	5 сем. - зачет

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
1.	Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта, цели и задачи	6				6	ПК-1	Устный опрос
2.	История развития гигиены физического воспитания и спорта в России	6				6	ПК-1	Доклад с презентацией
3.	Значение гигиенических мероприятий в системе подготовки спортсмена	6				6	ПК-1	Устный опрос
4.	Гигиенические принципы занятий	6				6	ПК-1	Доклад

	физическими упражнениями							
5.	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	6				6	ПК-1	Опрос
6.	Гигиенические требования к режиму дня спортсмена	6		2		4	ПК-1	Дискуссия
7.	Гигиена питания при занятиях физическими упражнениями и спортом	6				6	ПК-1	Опрос
8.	Роль гигиенических факторов в системе подготовки спортсмена при занятиях различными видами спорта	6				6	ПК-1	Устный опрос
9.	Гигиенические основы занятий оздоровительной физической культурой	6				6	ПК-1	Дискуссия
10.	Гигиенические принципы при закаливании водой	6				6	ПК-1	Опрос
11.	Гигиенические нормы минеральных веществ. Их физиологическая роль в питании спортсмена	8				8	ПК-1	Доклад
12.	Физиологическая роль витаминов их гигиенические нормы	6		2		4	ПК-1	Тест
13.	Профилактика вредных привычек при занятии физическими упражнениями	6				6	ПК-1	Опрос
14.	Гигиеническое значение физических свойств воздуха при занятии физическими упражнениями и спортом	8				8	ПК-1	Опрос
15.	Профилактика инфекционных заболеваний. Механизмы передачи инфекции	6		2		4	ПК-1	Доклад
16.	Медико-биологические средства восстановления при занятии спортом	6				6	ПК-1	Устный опрос
17.	Гигиенические требования к качеству питьевой воды, ее физиологическое значение	8				8	ПК-1	Дискуссия
18.	Гигиенические средства восстановления работоспособности	6				6	ПК-1	Устный опрос
19.	Гигиенический принцип "комплексности" при занятии физическими упражнениями и спортом	6				6	ПК-1	Письменные ответы на вопросы
20.	Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе	8				8	ПК-1	Опрос
21.	Гигиенические основы дозирования физических нагрузок в процессе физического воспитания школьников	6		2		4	ПК-1	Доклад
22.	Гигиенические нормы и мероприятия при занятиях физическими упражнениями в подростковом возрасте	6				6	ПК-1	Тест
23.	Контроль	4						
	Всего	144	-	8		132		

5.2. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые

при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами

лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Образовательные технологии. При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и

интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
ПК-1					
Базовый	Знать: - гигиенические нормы и требования к спортивным сооружениям; - методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке	Не знает гигиенические нормы и требования к спортивным сооружениям; методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке	В целом знает гигиенические нормы и требования к спортивным сооружениям; методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке	Знает гигиенические нормы и требования к спортивным сооружениям; методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке	
	Уметь: - осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта; - планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; - использовать различные средства и методы закаливания	Не умеет осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта; планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; использовать различные средства и методы закаливания организма;	В целом умеет осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта; планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; использовать различные средства и методы закаливания организма;	Умеет осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта; планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; использовать различные средства и методы закаливания организма;	

	организма; формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола	формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола	формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола	формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола	
	Владеть: - средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена; - демонстрировать способность и готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.	Не владеет средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена; демонстрировать способность и готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.	В целом владеет средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена; демонстрировать способность и готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.	Владеет средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена; демонстрировать способность и готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.	
Повышенный	Знать: - гигиенические нормы и требования к спортивным сооружениям; - методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и				В полном объеме знает гигиенические нормы и требования к спортивным сооружениям; методы и организацию гигиенического контроля в физическом

	физической подготовке				воспитании и физической подготовке
	Уметь: - осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта; - планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; - использовать различные средства и методы закаливания организма; формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола				В полном объеме умеет осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта; планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; использовать различные средства и методы закаливания организма; формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола
	Владеть: - средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена; - демонстрировать способность и				В полном объеме владеет средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена; демонстрировать способность и

	готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.				готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.
--	--	--	--	--	--

7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inye-lokalnye-akty/>

7.3 Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.3.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта.
3. Место и значение гигиены физического воспитания в деятельности педагога по физическому воспитанию.
4. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
5. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
6. Понятие о микроклимате.
7. Химический состав воздуха.
8. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
9. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
10. Особенности физического воспитания в различных климатогеографических условиях.
11. Особенности тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
12. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
13. Эпидемиологическое значение воды.
14. Выбор источников водоснабжения.
15. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
16. Методы улучшения качества питьевой воды.
17. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях.
18. Гигиенические требования к водоему.
19. Физиология закаливания.
20. Закаливание в практике физического воспитания и спорта.
21. Закаливание воздухом.
22. Закаливание солнцем.
23. Закаливание водой.
24. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.

25. Гигиенические требования к местам закаливания.
26. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.
27. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений.
28. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
29. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
30. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
31. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
32. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
33. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике.
34. Общие гигиенические принципы построения питания.
35. Гигиенические нормы питания спортсменов с учетом пола и возраста спортсменов.
36. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
37. Питание спортсменов во время соревнований.
38. Питание спортсменов в восстановительном периоде.

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

7.3.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

1. Гигиенические требования к микроклимату крытых спортивных сооружений.
2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы.
3. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
4. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
5. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений.
6. Эпидемиологическое значение почвы.
7. Гигиенические требования к внутренней отделке спортивных сооружений.
8. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
9. Гигиенические принципы физического воспитания.
10. Гигиенические принципы закаливания. Виды закаливания.

11. Значение углеводов в питании спортсмена. Гигиенические нормы.
12. Гигиенические требования к обуви спортсмена
13. Гигиенические требования к одежде спортсмена
14. Понятие о полноценном и рациональном питании спортсмена
15. Гигиенические требования при занятиях спортивной борьбой. Профилактика травматизма.
16. Гигиенические требования при занятиях лыжным спортом. Профилактика заболеваний.
17. Физиологическая роль и гигиеническая норма жиров.
18. Белки. Их физиологическая роль и гигиеническая норма.
19. Гигиенические требования при занятиях гимнастикой. Профилактика травматизма.
20. Гигиенические требования при занятиях плаванием. Профилактика заболеваний.
21. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактические мероприятия.
22. Гигиенические требования к спортивным играм. Профилактика травматизма.
23. Профилактика травматизма при занятии спортом и физическими упражнениями
24. Гигиеническая роль закаливающих процедур в практике ФВ и спорта.
25. Профилактика утомления и переутомления на занятиях ФВ и спортом.
26. Гигиеническое нормирование физических нагрузок в зрелом и пожилом возрасте.
27. Гигиенические мероприятия в период полового созревания детей.
28. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников.
29. Факторы, влияющие на физическое развитие детей и подростков.
30. Особенности тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
31. Гигиеническая оценка урока физической культуры.
32. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
33. ВИЧ-инфекция. Профилактика.
34. Гигиенические основы режима дня спортсмена

Критерии оценки устного ответа:

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 400 экз.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>
2. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2012 - 111 с.: 60х88 1/16. - (Библиотека малых словарей 'ИНФРА-М'). (обложка) ISBN 978-5-16-004946-5, 500 экз. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=242979>
3. Валеология: Учеб. пособие / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУВПО 'РГУТИС'). - М.: ИНФРА-М, 2009 - 255 с.
<http://znanium.com/bookread.php?book=158955>
4. Производственная санитария и гигиена труда: Учебное пособие / Т.Г. Феоктистова, О.Г. Феоктистова, Т.В. Наумова. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013 - 382 с.
<http://znanium.com/bookread.php?book=363112>
5. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>. – Режим доступа: по подписке

б) дополнительная учебная литература

1. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов. - Москва : ИНФРА-М, 2003. - 16 с. (Торговля и общественное питание; Вып. 6(18)). ISBN 5-16-001621-X. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/66370> . – Режим доступа: по подписке.
2. Основы экологического нормирования: Учебник / Ю.А. Лейкин. - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - 368 с <http://znanium.com/bookread.php?book=451509>
3. Возрастная физиология: Физиология развития ребенка : учеб. пособие для студ. вузов / М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер .? 2-е изд., стер. ? М. : Академия, 2007 .- 416 с.
7. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - 352 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=376897>

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 14.05.2025г. до 14.05.2026г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025г. до 11.02.2026г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
4. Kaspersky Endpoint Security (Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.)
5. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
6. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) [Электронный ресурс]. - <https://wciom.ru/>.
2. Официальный сайт Аналитического центра ЛЕВАДА-ЦЕНТР [Электронный ресурс]. - <https://www.levada.ru/>.

10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

11. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений