

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.12.2023 11:34:49

Уникальный программный ключ:

442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**НЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Общая и специальная гигиена»**

(наименование дисциплины (модуля))

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

(код и направление подготовки)

**Профиль(и) подготовки**

**Рекреативно-оздоровительная деятельность**

**Квалификация**

**бакалавр**

**Форма обучения**

**очно, заочно**

**Год набора**

**2023**

Грозный, 2023

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ МОДУЛЯ

## 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

**1.2.** Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» относится к вариативному блоку Б1.В.ДВ.09.01. «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, профиль подготовки – Рекреативно-оздоровительная деятельность. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе (4 семестр).

## 1.3. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Общая и специальная гигиена» сформировать у студентов современное представление общей гигиены, о гигиенических требованиях и нормах по организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса. Рациональное отношение к окружающей среде, спортивным сооружениям, одежде, питанию и личной гигиене спортсменов.

Цели и задачи дисциплины «Общая и специальная гигиена» заключаются в формировании и обобщении в одной научной парадигме сведений по возрастной анатомии, физиологии, полученных студентами на предыдущих курсах.

## 1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Дисциплина (модуль) направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
- ОПК-3. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
  - ПК-1. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области
  - ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

### Индикаторы достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-	<b>Знать:</b> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической

<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>подготовленности;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- простейшими приемами самомассажа и релаксации;</li> </ul>
<p>УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении и чрезвычайных ситуаций</p>	<p>– УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих.</p> <p>УК-8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель, задачи и структуру службы медицины катастроф;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи;</li> <li>- уметь пользоваться простейшими средствами индивидуальной защиты;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами оказания доврачебной помощи при травмах;</li> </ul>
<p>ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную</p>	<p>– ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности функционального развития организма;</li> <li>- особенности анатомо-физиологического строения организма;</li> <li>- общие особенности построения</li> </ul>

<p>ую учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями и, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>	<p>деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</li> <li>– ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.</li> <li>– ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</li> <li>ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.</li> </ul>	<p>процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся;</li> <li>- выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.</li> </ul>
<p>ПК-1. Способен организовать индивидуальную</p>	<p>ПК-1.1. Совместно с обучающимися формулирует проблемную тематику учебного проекта;</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- законодательные акты в сфере образования, физической культуры и</li> </ul>

<p>ую и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствии предметной области</p>	<p>ПК.1.2. Определяет содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности</p> <p>ПК.1.3. Планирует и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде</p>	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы возрастной педагогики и психологии;</li> <li>- основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.</li> <li>- основы педагогики физической культуры;</li> <li>- основы теории и методики физического воспитания;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии;</li> <li>- реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся.</li> <li>- - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».</li> </ul>
<p>ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	<p>ПК-5.1. Владеет санитарно-гигиеническими правилами и нормами организации учебно-воспитательного процесса</p> <p>ПК-5.2. применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе, оказывает первую доврачебную помощь обучающимся</p> <p>ПК-5.3. Применяет меры профилактики детского травматизма.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования</li> </ul>

		по физической культуре и спорту.
--	--	----------------------------------

### 1.5. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 72/2 з.е. (академ. часов)

Таблица 2

Вид учебной работы	Количество академ. часов	
	Очно	Заочно
<b>4.1. Объем контактной работы обучающихся с преподавателем</b>	28	6
<b>4.1.1. аудиторная работа</b>		
в том числе:		
лекции	14/0,4	2
практические занятия, семинары, в том числе практическая подготовка	14/0,8	4
лабораторные занятия		
<b>4.1.2. внеаудиторная работа</b>	<b>В</b>	<b>В</b>
в том числе:		
индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
курсовое проектирование/работа		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	44	102
<b>4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся</b>		
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену	72/2з.е.	108

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

Таблица 3

№	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоемкость в акад. часах		Трудоемкость по видам учебных занятий (в акад. часах)							
				лекции		Практ. занятия		Лаб. занятия		Сам. работа	
				очно	заоч	очно	заоч	очн	заоч	очн	заоч
1	Раздел 1. Гигиена воздуха			2ч		2ч				4ч	
2	Раздел 2. Гигиена воды и почвы			2ч		2ч				4ч	
3	Раздел 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям			2ч		2ч				4ч	
4	Раздел 4. Личная гигиена спортсмена									4ч	
5	Раздел 5. Гигиена спортивной одежды и обуви			2ч		2ч				4ч	
6	Раздел 6. Гигиена			2ч		2ч				4ч	

	закаливания									
7	Раздел 7. Гигиена питания								6ч	
8	Раздел 8. Питание спортсмена			2ч		2ч			4ч	
9	Раздел 9. Гигиена физического воспитания детей и подростков								4ч	
10	Раздел 10. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте			2ч		2ч			4ч	

Таблица 3

Часы, отведенные на лабораторные занятия, все считаются как практическая подготовка. Из часов практических занятий через косую линию указываются часы, отведенные на практическую подготовку.

## 1.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание дисциплины (дидактические единицы) (для педагогических профилей наполняется с учетом ФГОС основного общего и среднего общего образования)
1	Раздел 1. Гигиена воздуха	1.1. Физиологические свойства воздуха, их гигиеническое значение. Понятие о микроклимате 1.2. Химический состав воздуха. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях 1.3. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение. Профилактика их неблагоприятного воздействия на здоровье. 1.4. Особенности физического воспитания и тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
2	Раздел 2. Гигиена воды и почвы	2.1. Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. 2.2. Эпидемиологическое значение воды. Выбор источников водоснабжения. 2.3. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение. Методы улучшения качества питьевой воды. 2.4. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к водоему. 2.5. Гигиеническое значение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. 2.6. Виды почв. Структура и свойства почвы. 2.7. Показатели загрязнения почвы. 2.8. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
3	Раздел 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям	3.1. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений. ( ) 3.2. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам. 3.3. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. 3.4. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.

		Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
4	Раздел 4. Личная гигиена спортсмена	4.1. Рациональный суточный режим спортсмена. Биологические ритмы. 4.2. Суточный режим спортсмена в различные периоды тренировочного цикла. 4.3. Уход за кожей руками, волосами. Профилактика гнойничковых заболеваний. 4.4. Вредные привычки и борьба с ними.
5	Раздел 5. Гигиена спортивной одежды и обуви	5.1. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике, в плавании, в спортивных играх, в гимнастике. 5.2. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивной борьбе, в боксе, в тяжелой атлетике. 5.3. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в конькобежном спорте. 5.4. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в мотоспорте. 5.5. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в велосипедном спорте.
6	Раздел 6. Гигиена закаливания	6.1. Физиология закаливания. Закаливание в практике физического воспитания и спорта. 6.2. Закаливание воздухом, солнцем и водой. 6.3. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания. 6.4. Гигиенические требования к местам закаливания. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.
7	Раздел 7. Гигиена питания	7.1. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Режим питания. 7.2. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиеническое значение. 7.3. Общие гигиенические принципы построения питания. Гигиенические нормы питания с учетом пола, возраста и характера профессиональной деятельности.
8	Раздел 8. Питание спортсмена	8.1. Общие гигиенические принципы построения питания спортсменов. Гигиенические нормы питания спортсменов с учетом пола и возраста. 8.2. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта. Питание спортсменов во время соревнований. 8.3. Питание спортсменов в восстановительном периоде. Питание спортсменов в различных климатогеографических зонах.
9	Раздел 9. Гигиена физического воспитания детей и подростков	9.1. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы. 9.2. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.
10	Раздел 10. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте	10.1. Понятие о двигательной активности. Понятие о гипокинезии и гиперкинезии. 10.2. Гигиенические нормы суточной двигательной активности лиц среднего и пожилого возраста. 10.3. Гигиенические основы дозирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста. Гигиеническое нормирование нагрузок в среднем и пожилом возрасте

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы



**обучающихся**

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
		<p><i>Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.</i></p> <p><i>Подготовка докладов/сообщений.</i></p> <p><i>Выполнение практико-ориентированных заданий</i></p>
	Раздел 1. Гигиена воздуха	<p><b>Подготовить доклад:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка доклада по теме «Значение понимания закономерностей роста и развития организма человека для преподавателя физической культуры».</li> <li>2. Подготовка доклада по теме «Возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи».</li> </ol>
2	Раздел 2. Гигиена воды и почвы	<p><b>Подготовить доклад:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка доклада по теме «Значение понимания закономерностей роста и развития организма человека для преподавателя физической культуры».</li> <li>2. Подготовка доклада по теме «Возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи».</li> </ol>
	Раздел 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям	<p><b>Подготовить доклад:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание презентации по теме «Классификация суставов по осям движения».</li> <li>2. Подготовка доклада по теме «Возрастные и функциональные изменения костей и их соединений. Динамика изменений костной системы при систематических физических нагрузках. Коррекция функциональных нарушений скелета у детей и подростков».</li> <li>3. Составление схемы «Кости черепа».</li> <li>4. Подготовка доклада «Расовые различия в строении черепа: миф и реальность».</li> <li>5. Подготовка доклада по теме «Влияние физических упражнений на строение и подвижность верхней конечности».</li> <li>6. Составление таблицы по теме «Оси вращения суставов верхней конечности, профилактика травматизма».</li> <li>7. Подготовка презентации по теме «Виды функциональных нарушений скелета нижней конечности, способы коррекции при помощи физических упражнений».</li> <li>8. Подготовка доклада по теме «Профилактика травматизма нижней конечности на уроках физкультуры».</li> </ol>
	Раздел 4. Личная гигиена спортсмена	<p><b>Ответить на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка инфографа по теме «Возрастные особенности артерий и вен».</li> <li>2. Подготовка доклада по теме «Влияние физических упражнений на строение и функции вен».</li> </ol>
	Раздел 5. Гигиена спортивной одежды и обуви	<p><b>Ответить на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка реферата по теме «Возрастные особенности органов дыхания и проводящих путей. Профилактика травматизма органов дыхания на занятиях физической культуры».</li> <li>2. Подготовка презентации по теме «Роль правильного дыхания на занятиях физической культурой».</li> </ol>
	Раздел 6. Гигиена закаливания	<p><b>Ответить на вопросы:</b></p>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление фишбоуна «Пищеварение».</li> <li>2. Подготовка инфографа «Возрастные особенности пищеварительной системы человека».</li> </ol>
Раздел 7. Гигиена питания		<p><b>Ответить на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка сообщения по теме «Возрастные особенности выделительной системы».</li> <li>2. Заполнение таблицы по теме «Эндокринные железы человека и их функции».</li> </ol>
Раздел 8. Питание спортсмена		<p><b>Ответить на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка доклада по теме «Химические реакции в организме человека при мышечной нагрузке, развитие утомления».</li> <li>2. Подготовка доклада по теме «Влияние физических упражнений на форму и работу мышц».</li> <li>3. Подготовка доклада «Влияние физических упражнений на строение и функциональное состояние мышц туловища человека».</li> <li>4. Подготовка презентации «Возрастные особенности мышц туловища человека».</li> <li>5. Составление таблицы по теме «Динамические изменения в мышцах при систематических физических нагрузках».</li> <li>6. Подготовка доклада по теме «Влияние физических упражнений на функциональные нарушения нижней конечности (способы коррекции) у детей и подростков».</li> </ol>
Раздел 9. Гигиена физического воспитания детей и подростков		<p><b>Ответить на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое осанка?</li> <li>2. Какие изменения в организме связаны с нарушением осанки?</li> <li>3. В чем преимущества правильной осанки?</li> <li>4. Каковы причины нарушения осанки?</li> <li>5. Как избежать нарушение осанки?</li> <li>6. Каковы методы определения нарушений осанки?</li> <li>7. Как определить, есть ли у вас плоскостопие.?</li> <li>8. Причины появления плоскостопия? Профилактика.</li> </ol>
Раздел 10. Гигиена физической культуры в среднем и старшем возрасте		<p><b>Ответить на вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие виды закаливания вы знаете?</li> <li>2. Основные гигиенические принципы закаливания?</li> <li>3. Гигиенические требования при проведении закаливания.</li> </ol> <p>3. Провести исследование осанки у детей младшего школьного возраста, дать рекомендации по профилактике нарушений.</p> <p>План исследования:</p> <p>Цель: провести исследование осанки у детей дошкольного возраста, дать рекомендации по профилактике нарушений.</p> <p>Методы: соматометрия, соматоскопия</p> <p>Оснащение: сантиметровая лента, линейка</p> <p>Ход работы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определить ширину плеч (ШП) и плечевую дугу (ПД). Рассчитать плечевой показатель по формуле <math>\frac{ШП}{ПД} \times 100\%</math></li> <li>2. Составить комплекс упражнений (6-8) для формирования правильной осанки и коррекции нарушений.</li> </ol>

### 3.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы дисциплины (модуля)

### 3.1.1. Основная и дополнительная литература

Таблица 6

Виды литературы	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов, обеспеченных указанной литературой	Количество обучающихся	Количество экземпляров в библиотеке университета	Режим доступа ЭБС/электронный носитель (CD,DVD)	Обеспеченность обучающихся литературой, (5гр./4гр.)x100%)
1	2	3	4	5	6	7
<b>Основная литература</b>						
1	1. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 447 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3976-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/497802">https://urait.ru/bcode/497802</a> (дата обращения: 25.08.2022).		30		ISBN 978-5-9916-3976-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/497802">https://urait.ru/bcode/497802</a>	
2	2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/494027">https://urait.ru/bcode/494027</a> (дата обращения: 25.08.2022).		30		ISBN 978-5-534-11443-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/494027">https://urait.ru/bcode/494027</a>	

3	3. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489156">https://urait.ru/bcode/489156</a> (дата обращения: 25.08.2022).		30		ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489156">https://urait.ru/bcode/489156</a>	
<b>Дополнительная литература</b>						
1	1. Соколова, Н. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие / Н. В. Соколова, И. Г. Гончарова. — Воронеж : ВГПУ, 2016. — 184 с. — ISBN 978-5-00044-521-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.				— URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/105521">https://e.lanbook.com/book/105521</a>	
2	2. Лапшина, М. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / М. В. Лапшина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. —				.URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/163539">https://e.lanbook.com/book/163539</a>	
3	3. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489565">https://urait.ru/bcode/489565</a> (дата обращения: 25.08.2022).				ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489565">https://urait.ru/bcode/489565</a>	

### 3.1.2. Интернет-ресурсы

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (срок действия договора с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г) ([www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru))
2. ДОГОВОР № 4710 на оказание услуг по предоставлению доступа к «Образовательной платформе ЮРАЙТ» от 05.08.2021г. (срок действия договора с 06.08.2021 по 05.08.2022г.). (<https://urait.ru/>)

3. Договор № 2 на оказание услуг ЭБС «Лань» от 18.01.2022 г. (<https://e.lanbook.com/>) (срок действия договора с 08.02.2022г. по 07.02.2023г.)
4. Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г. МЭБ (Межвузовская элек-тронная библиотека ) НГПУ. (<https://icdlib.nspu.ru/>) (доступ по IPадресам )

### 3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Таблица 7

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
<b>Аудитория для проведения лекционных занятий</b>		
Лекционная аудитория - ауд. 3-06	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические) на 48 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
<b>Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости</b>		
Компьютерный класс - ауд. 3-06	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации:  мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Аудитория для практических занятий - ауд.3-06	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации:  мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
<b>Помещения для самостоятельной работы</b>		
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал. этаж 2 Библиотечно-компьютерный центр г. Грозный, ул. Субры

		Кишиевой, 33

Приводится описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, включая помещения для самостоятельной работы, по дисциплине в соответствии с требованием ФГОС с указанием конкретного оборудования (например: экран, мультимедиапроектор, компьютеры, интерактивная доска, телевизор и т.д.).

В случае реализации ОП с использованием дистанционных образовательных технологий указывается электронная платформа и наличие необходимых ресурсов.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

### 4.1.ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины / модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Таблица 8

№\№	Наименование темы (раздела) с контролируемым содержанием	Код и наименование проверяемых компетенций	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Гигиена воздуха	УК-8 ОПК-9	Устный опрос, проверка письменных работ.	Тест
2	Раздел 2. Гигиена воды и почвы	УК-8 ОПК-9	Устный опрос, проверка письменных работ.	Тест
3	Раздел 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям	УК-8 ОПК-9	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
4	Раздел 4. Личная гигиена спортсмена	УК-8 ОПК-9	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
5	Раздел 5. Гигиена спортивной одежды и обуви	УК-8 ОПК-9	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
6	Раздел 6. Гигиена закаливания	УК-8 ОПК-9	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
7	Раздел 7. Гигиена питания	УК-8 ОПК-9	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест

			работ.	
8	Раздел 8. Питание спортсмена	УК-8 ОПК-9	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
9	Раздел 9. Гигиена физического воспитания детей и подростков	УК-8 ОПК-9	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
10	Раздел 10. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте	УК-8 ОПК-9	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
	<i>Курсовая работа (проект)</i>		-	-
	<i>Учебная практика</i>		-	-
	<i>Производственная практика</i>		-	-

## 4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

### 4.2.1. Наименование оценочного средства: *тест*

*Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.*

#### *Примерные вопросы для тестирования*

**Неодновременное созревание различных органов и систем называют:**

- а) гармоничностью;
- б) гетерохронностью+
- в) надежностью;
- г) гомеостазом

**2. Наиболее значительно длина тела меняется в:**

- а) старости;
- б) период полового созревания;
- в) возрасте 5-7 лет+
- г) первый год жизни

**3. Под акселерацией понимают:**

- а) замедление темпов развития организма;
- б) средний уровень развития по сравнению с предшествующим поколением;
- в) ускорение темпов развития организма по сравнению с предшествующим поколением+
- г) всестороннее развитие

**4. Измерение ЖЕЛ проводится с помощью:**

- а) барометра;
- б) спиртометра+
- в) спирометра;
- г) тонометра.

**5. Условное деление жизни человека на возрастные этапы называют:**

- а) возрастной градацией;
- б) биологической классификацией возраста;

- в) возрастной периодизацией+
- г) паспортизацией возраста

### **Критерии оценивания результатов тестирования**

Таблица 9

<i>Уровень освоения</i>	<i>Критерии</i>	<i>Баллы</i>
<i>Максимальный уровень</i>	<i>Выполнены правильно все задания теста (тест зачтен)</i>	<i>2</i>
<i>Средний уровень</i>	<i>Выполнено правильно больше половины заданий (тест зачтен)</i>	<i>1</i>
<i>Минимальный уровень</i>	<i>Выполнено правильно меньше половины заданий (тест не зачтен)</i>	<i>0</i>

#### **4.2.2. Наименование оценочного средства: *практико-ориентированное задание(не предусм.)***

*Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.*

#### **Примерные практико-ориентированные задания**

##### **Задание №1.**

Пройти строго по прямой линии, не глядя себе под ноги.

##### **Рекомендации по выполнению упражнения:**

1. Смотреть строго перед собой.
2. Ставить пятку правой ноги вплотную к носку левой.
3. Можно балансировать руками.
4. Не сходить с линии.
5. Выполнять в среднем темпе.

##### **Модельный ответ:**

1. Не сошёл с линии: 2 балла
2. Ставил пятку вплотную к носку: 2 балла
3. Выполнил за 20 секунд: 2 балла

Максимальный балл: 6 баллов

##### **Задание №2**

Подпрыгнуть и стукнуть в воздухе ногами друг о друга один раз. После прыжка встать на пол ногами, раздвинутыми на небольшое расстояние (около 30см.). Руки свободны.

##### **Рекомендации по выполнению упражнения:**

1. Смотреть строго перед собой.
2. Можно балансировать руками.
3. Во время прыжка ноги должны прикоснуться друг к другу.
4. После приземления ноги должны находиться на расстоянии около 30 см. друг от друга.
5. Исходное положение: ноги вместе, руки расслаблены.

##### **Модельный ответ:**

1. Во время прыжка ноги прикоснулись друг к другу 2 балла
2. После приземления ноги находятся на расстоянии около 30 см. друг от друга 2 балла
3. После приземления не сошёл с места 2 балла

Максимальный балл: 6 баллов

##### **Задание №3**

Лечь на спину на пол. Вытянуться прямо. Скрестить руки на груди. Медленно подняться и сесть.

##### **Рекомендации по выполнению упражнения:**

1. При подъёме туловища пользоваться исключительно мышцами туловища.



2. Во время подъёма туловища не поднимать ноги от пола, скольжение ног по полу допускается.
3. Во время подъёма руки не разъединять и не вытягивать вперёд.
4. Во время подъёма не делать рывок туловищем и головой.

**Модельный ответ:**

1. Во время подъёма ноги не оторвались от пола 2 балла
2. Во время подъёма руки не разъединились 2 балла
3. Если смог сесть 2 балла

Максимальный балл: 6 баллов

**Задание №4**

Встать прямо. Скрестить руки за спиной. Медленно опуститься на оба колена так, чтобы колени прикоснулись к полу и медленно встать.

**Рекомендации по выполнению упражнения:**

1. Во время приседания не делать резких движений.
2. Во время приседания руки не разъединять.
3. Во время подъёма не делать рывок туловищем.
4. Во время подъёма не сдвигать ноги с прежнего места.
5. Не терять равновесия.

**Модельный ответ:**

1. Во время подъёма ноги не оторвались от пола 2 балла
2. Во время подъёма руки не разъединились 2 балла
3. Если смог сесть 2 балла

Максимальный балл: 6 баллов

**Задание №5**

Нагнуться к полу и опереться ладонями об пол. Медленно сгибая руки, коснуться грудью пола и снова принять прежнее положение на вытянутых руках. Сделать это подряд пять раз.

**Рекомендации по выполнению упражнения:**

1. Вытянуть прямо руки, ноги и корпус, опираясь только на руки и на носки.
2. Не пригибаться к полу, тело должно быть ровным.
3. Животом и коленями к полу не прикасаться, когда выполняешь отжимание.
4. Коснуться пола грудью.
5. Во время выполнения не сдвигать ног и рук с прежнего места.
6. Не терять равновесия.

**Модельный ответ:**

1. Если смог подняться пять раз подряд 2 балла
2. Если смог коснуться грудью пола пять раз 2 балла
3. Если не коснулся пола животом и коленями 2 балла

Максимальный балл: 6 баллов

**Критерии оценивания результатов выполнения практико-ориентированного задания**

Таблица 10

<b>Уровень освоения</b>	<b>Критерии</b>	<b>Баллы</b>
Максимальный уровень	Задание выполнено правильно: выводы аргументированы, основаны на знании материала, владении категориальным аппаратом	3
Средний уровень	Задание выполнено в целом правильно: но допущены ошибки в аргументации, обнаружено поверхностное владение терминологическим аппаратом	2
Минимальный уровень	Задание выполнено с ошибками в формулировке тезисов и	1

	<i>аргументации, обнаружено слабое владение терминологическим аппаратом</i>	
<i>Минимальный уровень не достигнут</i>	<i>Задание не выполнено или выполнено с серьёзными ошибками</i>	<i>0</i>

#### **4.2.3. Наименование оценочного средства: доклад/сообщение**

*Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.*

##### **Темы докладов:**

1. Эпителиальная покрывная ткань.
2. Комплекс физических упражнений для профилактики сколиоза на разном этапе развития онтогенеза.
3. Краткие исторические данные о развитии анатомии, физиологии, гигиене.
4. Строение и функции спинного и головного мозга.
5. Провести сравнительную характеристику безусловных и условных рефлексов, результаты занести в таблицу.
6. Строение и функции анализаторов.
7. Обмен веществ и их значение.

##### **Критерии и шкалы оценивания доклада/сообщения (в форме презентации):**

*Таблица 11*

<b>Уровень освоения</b>	<b>Критерии</b>	<b>Баллы</b>
<i>Максимальный уровень</i>	<i>– продемонстрировано умение выступать перед аудиторией; – содержание выступления даёт полную информацию о теме; – продемонстрировано умение выделять ключевые идеи; – умение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу; – высокая степень информативности, компактность слайдов</i>	<i>3</i>
<i>Средний уровень</i>	<i>– продемонстрирована общая ориентация в материале; – достаточно полная информация о теме; – продемонстрировано умение выделять ключевые идеи, но нет самостоятельных выводов; – невысокая степень информативности слайдов; – ошибки в структуре доклада; – недостаточное использование научной литературы</i>	<i>2</i>
<i>Минимальный уровень</i>	<i>– продемонстрирована слабая (с фактическими ошибками) ориентация в материале; – ошибки в структуре доклада; – научная литература не привлечена</i>	<i>1</i>
<i>Минимальный уровень не достигнут</i>	<i>– выступление не содержит достаточной информации по теме; – продемонстрировано неумение выделять ключевые идеи; – неумение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу.</i>	<i>0</i>

#### **4.2.4. Наименование оценочного средства: контрольная работа**

*Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.*

##### **Примерное задание для контрольной работы:**

##### **ВАРИАНТ № 1**

##### **ТЕМА: ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ**

1. Двигательный аппарат, его значение.
2. Строение скелета человека.
3. Типы соединения костей. Строение суставов.

4. Основные группы мышц.
5. Осанка, ее виды, меры профилактики.
6. Плоскостопие, его причины, признаки и меры профилактики.
7. Первая помощь при переломах, вывихах, ушибах, растяжениях, разрыве связок.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. , Чабовская , физиология и гигиена детей.- М., 1969
2. Гальперин и физиология человека. – М., Высшая шк., 1969
3. Зверев для чтения по анатомии. \_ М., Просвещение, 1971
4. Тонкова-Ямпольская медицинских знаний. – М., Просвещение, 1986

#### **ВАРИАНТ № 2**

##### **ТЕМА: АНАЛИЗАТОРЫ**

1. Понятие об анализаторах, их роль в познании окружающего мира.
2. Свойства и строение анализаторов.
3. Строение органа зрения и зрительного анализатора.
4. Нарушение зрения у детей.
5. Требования к освещенности в учебных помещениях.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Гальперин и физиология человека. – М., Высшая школа, 1969
2. Зверев для чтения по анатомии. – М., Просвещение, 1971
3. Маринова и физиология дет. организма.- М., 1986 и др.
4. Возрастная физиология и школьная гигиена.- М., Просвещение, 1990

#### **ВАРИАНТ № 3**

##### **ТЕМА: АНАЛИЗАТОРЫ**

1. Строение органа слуха и слухового анализатора.
2. Развитие органа слуха.
3. Гигиена органа слуха ребенка.
4. Обонятельный и вкусовой анализаторы (строение, свойства, значение).

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Гальперин и физиология человека. - М., Высшая школа, 1969
2. Зверев для чтения по анатомии. – М., Просвещение, 1971
3. Сапин и физиология человека. – М., Академия, 1998

#### **ВАРИАНТ № 4**

##### **ТЕМА: СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА**

1. Значение сердечно-сосудистой системы.
2. Большой и малый круг кровообращения.
3. Сердце, его строение, работа, тренировка.
4. Кровь, ее состав.
5. Пульс, кровяное давление (дать общее понятие и рассмотреть в зависимости от возраста).
6. Иммунитет, его виды.
7. Болезни органов кровообращения у детей.
8. Виды кровотечений (артериальное, внутреннее, наружное, венозное, капиллярное), их признаки и способы временной остановки или первая помощь.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Чабовская , физиология и гигиена детей.- М., 1969
2. Гальперин и физиология человека. – М., Высшая шк., 1969
3. Зверев для чтения по анатомии. \_ М., Просвещение, 1971
4. Тонкова-Ямпольская медицинских знаний. – М., Просвещение, 1986

#### **ВАРИАНТ № 5**

##### **ТЕМА: ПИЩЕВАРЕНИЕ**

1. Значение системы пищеварения.
2. Строение и работа органов пищеварения.
3. Зубы, их строение, рост, развитие и уход за ними.
4. Всасывание, роль печени.
5. Возрастные особенности.
6. Пищевые отравления, их причины, признаки, первая помощь и профилактика.

7. Гигиена питания. Воспитание у детей гигиенических навыков, связанных с приемом пищи.

#### ЛИТЕРАТУРА

Чабовская, физиология и гигиена детей.- М., 1969

2. Гальперин и физиология человека. – М., Высшая шк., 1969

3. Зверев для чтения по анатомии. \_ М., Просвещение, 1971

4. Тонкова-Ямпольская медицинских знаний. – М., Просвещение, 1986

#### *Критерии оценивания результатов контрольной работы*

Таблица 12

<b>Балл (интервал баллов)</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>Критерии оценивания уровня освоения компетенций*</b>
10	Максимальный уровень (интервал)	Контрольная работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями, содержит 1-2 мелких ошибки; ответы студента правильные, четкие, содержат 1-2 неточности
[6-8]	Средний уровень (интервал)	Контрольная работа содержит одну принципиальную или 3 или более недочетов; ответы студента правильные, но их формулирование затруднено и требует наводящих вопросов от преподавателя
[3-5]	Минимальный уровень (интервал)	Контрольная работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями, неполное раскрытие темы в теоретической части и/или в практической части контрольной работы; ответы студенты формально правильны, но поверхностны, плохо сформулированы, содержат более одной принципиальной ошибки
Менее 3	Минимальный уровень (интервал) не достигнут.	Контрольная работа содержит более одной принципиальной ошибки моделей решения задачи; контрольная работа оформлена не в соответствии с предъявляемыми требованиями; ответы студента путанные, нечеткие, содержат множество ошибок, или ответов нет совсем; несоответствие варианту.

#### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Представлено в приложении №1.

#### Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

Доцент кафедры ТМПФК

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Омархаджиева Ф.С.

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Арсагириева Т.А.

**Оценочные средства**  
**для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**  
**Общая и специальная гигиена**  
**Направление подготовки**  
**49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**  
**Профили подготовки Рекреационно-оздоровительная деятельность**  
**Форма обучения: очная**  
**Год приема: 2022**

**1. Характеристика оценочной процедуры:**

Семестр - 4

Форма аттестации – зачет

**2. Оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

**2.1. Вопросы для промежуточной аттестации по дисциплине:**

1. Место дисциплины «Анатомия и возрастная физиология» в профессиональной подготовке психолога.
2. Возрастная периодизация. Сенситивные (критические) и спокойные периоды, их особенности.
3. Календарный и биологический возраст, их соотношение. Методика определения биологического возраста.
4. Понятие роста и развития. Основные закономерности роста и развития (непрерывность и неравномерность, гетерохронность, биологическая надежность).
5. Акселерация и ретардация роста и развития детей, учет при обучении, воспитании и оздоровлении.
6. Физическое развитие детей и подростков, его показатели. Методы определения.
7. Конституциональные особенности физического и функционального развития детей и подростков. Конституциональные соматотипы, методики их определения.
8. Осанка, закономерности ее формирования в онтогенезе. Факторы, влияющие на формирование осанки. Нарушения осанки, причины их возникновения и профилактика.
9. Морфофункциональные особенности и развитие спинного мозга в онтогенезе.
10. Морфофункциональные особенности и развитие головного мозга в онтогенезе.
11. Низшая нервная деятельность, ее значение и возрастные особенности. Ориентировочный рефлекс, его значение для обучения.
12. Условный рефлекс как основа памяти и обучения. Биологическая роль условных рефлексов. Классификация условных рефлексов. Возрастные особенности условных рефлексов.
13. Физиологические основы памяти и внимания, их значение в обучении, возрастные особенности.
14. Закономерности физического развития детей. Показатели физического развития
15. Классификация возрастных периодов. Краткая характеристика внутриутробного, периода новорожденности и грудного возраста.
16. Классификация возрастных периодов. Краткая характеристика преддошкольного и дошкольного возраста
17. Значение и строение нервной системы.
18. Характеристика условных и безусловных рефлексов.
19. Типы В.Н.Д. Характеристика типов ВНД.
21. Общий принцип строения и значение анализаторов.
22. Развитие зрительной сенсорной системы. Профилактика близорукости у детей.
23. Развитие слуховой сенсорной системы. Профилактика нарушений слуха у детей.
24. Особенности функционирования ССС детей и подростков.
25. Особенности функционирования дыхательной системы детей и подростков
26. Морфофункциональные особенности пищеварительной системы детей и подростков.
26. Зубы молочные и постоянные. Профилактика полости рта.

27. Особенности функционирования и гигиена выделительной системы детей и подростков.
28. Санитарно-гигиенические требования к организации учебного процесса.
29. Основные факторы, определяющие здоровье детей и подростков. Группы здоровья.
30. Основные факторы, определяющие развитие детей в разные периоды онтогенеза.

## 2.2. Структура экзаменационного билета (примерная) (не предусмотрен)

Таблица 13

№ п/п	Характеристика ответа	Баллы
1.	1. Тема по заданным в билете вопросам раскрыта исчерпывающе полно. 2. Изложен теоретический материал с приведением различных точек зрения ученых. 3. Теоретический материал подкреплен анализом норм в области экономики. 4. Знание основных проблем по вопросам билета в их взаимосвязи в целостной системе знаний. 5. Умение аргументировано отстаивать свою позицию и вести научную дискуссию. 6. Умение студента излагать сведения при ответе на вопросы (логически убедительно, грамотно довести сведения, подчеркнуть главные, ключевые вопросы). 7. Студент владеет культурой мышления и искусством логического анализа. 8. Система знаний свидетельствует о готовности студента решать задачи профессиональной деятельности.	<b>13-15</b>
2.	1. Тема по заданным в билете вопросам раскрыта достаточно полно. 2. Достаточно полно изложен теоретический материал с приведением некоторых точек зрения ученых. 3. Знание основных проблем по вопросам билета. 4. Умение аргументировано отстаивать свою позицию. 5. Умение студента излагать сведения при ответе на вопросы (грамотность, выделение основных вопросов). 6. Студент владеет культурой мышления и искусством логического анализа. 7. Правильность ответов на дополнительные вопросы. 8. Система знаний свидетельствует о готовности студента решать задачи профессиональной деятельности.	<b>10-12</b>
3	1. Тема по заданным в билете вопросам в основном раскрыта, либо по одному вопросу тема раскрыта достаточно полно, по второму вопросу раскрыта недостаточно. 2. Теоретический материал изложен в объеме учебника. 3. Студент относительно правильно квалифицирует факты и обстоятельства. 4. Ответ студента охватывает теоретический материал, без акцента на главные, ключевые вопросы. 5. Ответы даны не на все заданные дополнительные вопросы, либо ответы даны не полно. 6. Студент относительно владеет культурой мышления и искусством логического анализа. 7. Система знаний позволяет решать вопросы профессиональной деятельности.	<b>7-9</b>
4.	1. Тема по заданным в билете вопросам не раскрыта, либо по одному вопросу тема раскрыта недостаточно полно, а по второму вопросу тема не раскрыта.	<b>6 и менее</b>

	<p>2. В ответах неполно изложен теоретический материал, студент не владеет основными проблемами дисциплины, не ориентируется в вопросах экономики.</p> <p>3. Студент неправильно квалифицирует факты и обстоятельства.</p> <p>4. Изложение ответов нелогично, бессистемно, поверхностно.</p> <p>5. Студент не владеет культурой мышления и искусством логического анализа.</p> <p>6. Ответы на дополнительные вопросы не даны, либо ответы подтверждают непонимание сути вопросов билета.</p> <p>7. Система знаний не позволяет решать вопросы профессиональной деятельности.</p> <p>8. Неточно употребляются термины, допускаются ошибочные высказывания.</p> <p>9. Отсутствует система знаний, позволяющая решать вопросы профессиональной деятельности.</p>	
--	--	--

### Расчет итоговой рейтинговой оценки

Таблица 14

До 50 баллов включительно	«неудовлетворительно»
От 51 до 70 баллов	«удовлетворительно»
От 71 до 85 баллов	«хорошо»
От 86 до 100 баллов	«отлично»

### 3. Уровни сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины (модуля)

Таблица 15

Индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни сформированности компетенций			
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	86-100	71-85	51-70	Менее 51
	«зачтено»			«не зачтено»
<b>Код и наименование формируемой компетенции</b>				
УК-7	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет
УК-8	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет
<b>Код и наименование формируемой компетенции</b>				
ОПК-3	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет
ПК-1	Знает	Знает	Знает	Не знает

	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет

#### 4. Рейтинг-план изучения дисциплины

Таблица 16

I	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ			
Виды контроля	Контрольные мероприятия	Мин. кол-во баллов на занятиях	Макс. кол-во баллов на занятиях	
Текущий контроль № 1	Тема 1. Закономерности роста и развития ребенка. Тема 2. Возрастные периоды развития ребенка	2	10	
Текущий контроль № 2	Тема 3. Опорно-двигательная система.	2	10	
	Тема 4. Органы кровообращения. Система крови.			
	Тема 5. Органы дыхания.			
	Тема 6. Органы пищеварения.			
Рубежный контроль: контрольная работа №1 (Темы 1-4)		2	10	
Текущий контроль №3	Тема 7. Обмен в-в и энергии.	2	10	
	Эндокринная система.			
	Тема 8. Гигиена отдельных органов и систем.			
Текущий контроль №4	Тема 9. Воспитание осанки и предупреждение плоскостопия.	2	10	
	Тема 10. Закаливание.			
Рубежный контроль: контрольная работа №2 (Темы 5-9)		2	10	
Допуск к промежуточной аттестации		Мин 36		
II	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ		Мин.	Макс.
1	Поощрительные баллы		0-10	10
	Подготовка доклада с презентацией по дисциплине		0-1	1
	Посещаемость лекций (100%)		0-2	2
	Участие в работе круглого стола, студенческой конференции		0-2	2
	Соц.-личностный рейтинг		0-3	3
	Участие в общественной, культурно-массовой и спортивной работе		0-2	2
2	Штрафные баллы		0-3	3
	Пропуск учебных лекций	за пропуск лекции снимается балльная стоимость лекции (2:8=0,25)	0,25 x N (N – количество пропущенных лекций)	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы	минус 5% от максимального балла	- 0,5	



	№1		
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №2	минус 5% от максимального балла	- 0,5
<b>Ш</b>	<b>ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ</b>		<b>0-30</b>
<b>Форма итогового контроля:</b>	<b>экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО БАЛЛОВ ЗА СЕМЕСТР:</b>		<b>0-100</b>

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ  
Общая и специальная гигиена  
49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм  
Профили подготовки Рекреационно-оздоровительная деятельность  
(год набора: 2022, форма обучения: очная)  
на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год**

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ п/п	Раздел рабочей программы (пункт)	Краткая характеристика вносимых изменений	Основание для внесения изменений