Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.07.2023 16:56:07
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Утверждаю
Зав. каф: Батукаев А.А.
_____
(подпись)
Протокол № 9 заседания
кафедры от 27.04.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Гигиена физического воспитания
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки
44.03.01. – Педагогическое образование
(код и направление подготовки)

Профиль(и) подготовки
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Квалификация - бакалавр

Форма обучения – очно/заочная

Год набора 2023

Грозный, 2023

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ МОДУЛЯ

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» к.м.03.04 (Б1.В.01.07) относится к обязательным дисциплинам блока 1 «Дисциплины (модули)» (модуль "Здоровьесберегающий") основной образовательной программы по профилям «Физическая культура».

Для освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Возрастная физиология», «Физиология», «Морфология» и др.

Изучение дисциплины «Физиология человека» является необходимой основой для прохождения научно-исследовательской и преддипломной практик, для подготовки к государственной итоговой аттестации.

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» – формирование готовности студентов к профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом, профилактики у них патологических состояний и заболеваний, содействие рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта, оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышению работоспособности, продлению активного, творческого периода жизни.

Цели и задачи дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» заключаются в формировании и обобщении в одной научной парадигме сведений по возрастной анатомии, физиологии, полученных студентами на предыдущих курсах.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций *(с указанием шифра компетенции):*

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. 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.	**Знает:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привы- чек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; **Умеет:** - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимна- стики;

	УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурноспортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры **Владеет:** - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;

ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	- ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. – ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. – 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. – 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.	**Знает:** - особенности функционального развития организма; - особенности анатомофизиологического строения организма; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования. **Умеет:** - учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся; - выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающихся различных социальнодемографических групп. **Владеет:** - навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

	ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	

ПК-1. Способен организовать индивидуальную и совместную учебнопроектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	ПК-1.1. стно с обу я у- проблемную учебного ; проекта проектной деляет содерж зультатам и ной учебно деятельности нирует и осу й деятель- действиями ной и сов- щихс местно - учебно числе в онла	**Знает**: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; -основы возрастной педа- гогики и психологии; -основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. -основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспита- ния; **Умеет**: -использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; -реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. -разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов **Владеет**: -навыками разработки и осуществления учебновоспитательн ого процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».

ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-5.1. Владеет санитарногигиеническими правилами и нормами организации учебновоспитательного процесса ПК-5.2. применяет здоровьесберегающие технологии в учебном про-	**Знает:** - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной про-
	цессе, оказывает первую доврачебную помощь обучающимся ПК-5.3. Применяет меры профилактики детского травматизма.	граммы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. **Умеет:** - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; **Владеет:** - навыками разработки и осуществления учебновоспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту.

1.4. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108/3 з.е. (академ. часов)

Таблица 2

Вид учебной работы	**Количество академ. часов**	
	Очно	**Заочно**
4.1. Объем контактной работы обучающихся с преподавателем	40	8
4.1.1. аудиторная работа		
в том числе:		
лекции	20/0,5	4
практические занятия, семинары, в том числе практическая подготовка	20/0,5	4

лабораторные занятия		
4.1.2. внеаудиторная работа	**в**	**в**
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	36	36
4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся	32	64
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену	108/3з.е.	108/3з.е.

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	заон	очно	заоч	очн	заоч	очн	заоч	очн	заоч
1	Раздел 1. Гигиена окружающей среды. Тема 1. Гигиена воздуха.	108	108	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	6ч
2	Тема 2. Гигиена воды и почвы.			2ч		2ч		4ч	4ч	2ч	6ч
3	Тема 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.			2ч		2ч		2ч	2ч	2ч	6ч
4	Тема 4. Личная гигена спортсмена.			2ч		2ч		4ч	4ч	2ч	6ч
5	Тема 5. Гигиена спортивной одежды и обуви.			2ч		2ч		2ч	2ч	2ч	6ч
6	Тема 6. Гигиена закалвания.			2ч		2ч		4ч	4ч	4ч	6ч
7	Тема 7. Гигиена питания.			2ч		2ч		4ч	4ч	4ч	8ч

8	Тема 8. Питание спортсмена.			2ч		2ч		4ч	4ч	4ч	6ч
9	Тема 9. Гигиена физического воспитания детей и подростков.			2ч		2ч		4ч	4ч	4ч	6ч
10	Тема 10. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.			2ч	2ч	2ч	2ч	4ч	4ч	4ч	6ч
	Курсовое проектирование/ работа										
	Подготовка к эккзамену, (зачету)							2ч	2ч	2ч	2ч
	Итого			20	4	20	4	36	36	32	64

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 (раз-дела) дисциплины**	**Содержание дисциплины (дидактические единицы)** *(для педагогических профилей наполняется с учетом ФГОС основного общего и среднего общего образования)*
1	Тема 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. Формы проведения занятий ЛФК. Отчетная документация.
2	Тема 2. Гигиена воды и почвы.	.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	Тема 3. Гигиенические требования к спортив-ным сооруже ниям.	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.Гигиеничекие требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
4	Тема 4. Личная гигена 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	Тема 5. Гигиена спортивной одежды и обуви.	5. 1.Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике, в плавании, в спортивнтых 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	Тема 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	Тема 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	Тема 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	Тема 9. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	9.1.Гигиеничекие 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	Тема 10. Гигиена физической куль-туры 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
		Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий. *Подготовка докладов/сообщений.* *Выполнение практико-ориентированных заданий*.
	Тема 1. Гигиена воздуха.	**Ответить на вопросы:** В чем состоит физиологическое значение воздуха для человека? 2. Укажите основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды. 3. В чем заключается гигиеническое значение физических свойств воздуха? 4. Назовите химический состав воздуха. 5. Укажите основные механические примеси воздуха и сформулируйте их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом. **Ответить на тестовые задания по пройденной теме (см.** Приложение №1).
2	Тема 2. Гигиена воды и почвы.	**Ответить на вопросы:** . В чем состоит роль воды в жизнедеятельности человека?

		2. Укажите основные гигиенические требования к питьевой воде. 3. Назовите нормы потребления воды. 4. Перечислите основные органолептические свойства воды. 5. Что определяет жесткость воды? 6. В чем заключается эпидемиологическое значение воды? 7. Перечислите основные источники водоснабжения. 8. Какие основные способы очистки и обеззараживания воды вы знаете? 9. Как можно очищать и обеззараживать воду в полевых условиях? 10.Что такое почва? 11. Укажите основные свойства почвы. 12. Укажите состав и физические свойства почвы 13. Какие виды почв вы знаете? 14. Дайте гигиеническую характеристику почвы 15. В чем состоит эпидемиологическое значение почвы? 16. Какие гигиенические требования предъявляются к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений?
	Тема 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	**Ответить на вопросы:** 1. Каковы основные гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям? 2. Перечислите основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. 3. Каковы основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений? 4. Перечислите, какие гигиенические требования предъявляются к естественному освещению спортивных сооружений. 5. Каковы гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений? 6. Каковы основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений? 7. Каковы основные гигиенические требования к открытым водоемам? 8. Каковы основные гигиенические требования к искусственным бассейнам?
	Тема 4. Личная гигена спортсмена.	**Ответить на вопросы:** 1.Рациональный суточный режим спортсмена. Биологические ритмы. 2.Суточный режим спортсмена в различные периоды тренировочного цикла. 3.Уход за кожей руками, волосами. Профилактика гнойничковых заболеваний. 4.Вредные привычки и борьба с ними.

	Тема 5. Гигиена спортивной одежды и обуви.	**Ответить на вопросы:** 1. Перечислите, каковы основные гигиенические требования к спортивной одежде. 2. Каковы основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви? 3. Каковы основные гигиенические требования к спортивной обуви? 4. Расскажите, какие основные гигиенические требования предъявляются к спортивному инвентарю. 5. Как обеспечиваются занятия гимнастикой? 6. Как обеспечиваются занятия легкой атлетикой? 7. Как обеспечиваются занятия спортивными играми?

		8. Как обеспечиваются занятия плаванием? 9. Как обеспечиваются занятия лыжами? 10. Как обеспечиваются занятия борьбой, боксом, штангой?
	Тема 6. Гигиена закаливания.	**Ответить на вопросы:** Что такое закаливание? 2. Укажите физиологические основы закаливания. 3. Как нормируется закаливание воздухом? 4. Как нормируется закаливание водой? 5. В чем сущность закаливания солнечными лучами? 6. Как нормируется закаливание солнечными лучами?
	Тема 7. Гигиена питания.	**Ответить на вопросы:** . Укажите основные гигиенические требования к пище. 2. Что такое достаточное и сбалансированное питание? 3. Каковы основные гигиенические принципы построения рациона питания? 4. Какова физиологическая роль белков и их гигиеническое значение? 5. Какова физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение? 6. Какова физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение? 7. Какова физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение? 8. Какова физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение?

	Тема 8. Питание спортсмена.	**Ответить на вопросы:** Назовите основные функции питания при занятиях физкультурой и спортом. 2. В чем заключается особенность питания спортсменов? 3. Перечислите особенности питания на тренировочных сборах? 4. Каковы особенности питания при тренировках в условиях жаркого климата? 5. Каковы особенности питания спортсменов во время соревнований? 6. Каковы особенности питания спортсмена перед стартом? 7. Каковы особенности питания спортсмена на дистанции? 8. Каковы особенности питание спортсмена в восстановительном периоде? 9. Каковы особенности питания юных спортсменов?
	Тема 9. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	**Ответить на вопросы:** Назовите основные гигиенические требования к уроку физической культуры. 2. Как классифицируются физические нагрузки при физическом воспитании школьников? 3. Каково гигиеническое значение вводной части урока? 4. Каково гигиеническое значение основной части урока? 5. Каково гигиеническое значение заключительной части урока? 6. Как определить достаточность физической нагрузки школьников на уроке физической культуры? 7. Как нормируется двигательная активность школьников? 8. Каково влияние двигательной активности на здоровье школьников? 9. Назовите основные методы изучения и оценки двигательной активности. 10. Назовите основные факторы, формирующие привычную двига-
		тельную активность школьников.
	Тема 10. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.	**Ответить на вопросы:** 1. Как нормируются физические нагрузки для лиц зрелого и пожилого возраста? 2. Каковы физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста. 3. Закаливание лиц в зрелом и пожилом возрасте.

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 Аудит./самост.	Количество обучающихся	Количество экземпляров в библиотеке университета	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель CD,DVD	)) Обеспеченностьобучающихся литературой, гр./4гр.)х100%
1	2	3	4	5	6	7
	Основная литература					
1	Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496688 (дата обращения: 25.08.2022).		25	30	ISBN 9 78-5-53414311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496688	
2	2. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для вузов / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 472 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5534-14323-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496200 (дата обращения: 25.08.2022).		25	30	ISBN 9 78-5-53414323-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496200	

3	3. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие / составители Е. В. Волынская, С. А. Коробова. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2021. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.		25	30	URL: https://e.lanbook.com/book/228605	
	Дополнительная литература					
1	Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебнометодические рекомендации для бакалавров направления подготовки 44.03.05 и 44.03.01 «Педагогическое образование» / Мангушева Н.А.. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — Текст электронный.				ЭБС IPR smart iprbookshop.ru/8630 /www.o5	
2	Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебнометодическое пособие / Н. А. Мангушева. — Ульяновск :УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/129667				URL: https://e.lanbook.com/book/129667	
3	Общая гигиена : учебное пособие / Ю.Ю. Елисеев [и др.].. — Саратов : Научная книга, 2019. — 191 с. — ISBN 978-5-9758-1807-2. — Текст электронный .				— URL: https://www.iprbookshop.ru/81073.html	
4	Бакулин, В. С. Общая гигиена с основами гигиены физического воспитания и спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебнометодическое пособие / В. С. Бакулин, В. И. Макаров. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 106 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158162				URL: https://e.lanbook.com/book/158162	

3.1.2. Интернет-ресурсы

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электроннобиблиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (срок действия договора с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г) (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)**
Аудитория для проведения лекционных занятий		
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
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
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	Технические средства для отображения мультимедийной или тек-	Уч. корпус №2
занятий - ауд.3-06	стовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационнообразовательную 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	Тема 1. Гигиена воздуха.	УК-7 ОПК-3 ПК-1 ПК-5	Устный опрос, проверка письменных работ.	Тест
2	Тема 2. Гигиена воды и почвы.	УК-7 ОПК-3 ПК-1 ПК-5	Устный опрос, проверка письменных работ.	Тест
3	Тема 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	УК-7 ОПК-3 ПК-1 ПК-5	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
4	Тема 4. Личная гигена спортсмена.	УК-7 ОПК-3 ПК-1 ПК-5	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
5	Тема 5. Гигиена спортивной одежды и обуви.	УК-7 ОПК-3 ПК-1 ПК-5	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
6	Тема 6. Гигиена закаливания.	УК-7 УК-8 ОПК-3 ПК-1 ПК-5	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест

7	Тема 7. Гигиена питания.	УК-7 ОПК-3 ПК-1 ПК-5	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
8	Тема 8. Питание спортсмена.	УК-7 ОПК-3 ПК-1 ПК-5	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
9	Тема 9. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	УК-7 ОПК-3 ПК-1 ПК-5	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
10	Тема 10. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.	УК-7 ОПК-3 ПК-1 ПК-5	Устный опрос, проверка письменных работ.	тест
	Курсовая работа (проект)		-	-
	Учебная практика		-	-
	Производственная практика		-	-

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

Тест №1

Укрепляют и сохраняют здоровье:

а) отдых;

б) физическая активность и закаливание;+

в) лекарственные средства.

Тест №2

К защитным приспособительным реакциям относятся:

а) правильное чередование труда и отдыха;

б) боль, повышение температуры, воспаление;+

в) полноценное питание.

Тест №3

Повышение температуры это:

а) показатель болезни;

б) защитная реакция, при высокой температуре погибают микробы;+ в) стресс.

Тест №4

Адаптация - это:

а) приспособление организма к условиям жизни и труда;+
б) приспособление к новым природным условиям;
в) приспособление к новым климатическим условиям.

Тест №5

Акклиматизация – это:
а) частный случай адаптации; +
б) приспособление к природным и климатическим условиям среды;+
в) приспособление к новому коллективу.

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 9

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

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

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

Темы писменных работ.

1. Гигиена режима дня. Гигиенические и физиологические обоснования компонентов режима дня в связи с суточной динамикой работоспособности.
2. Рациональный режим питания: основной обмен, энергозатраты и виды деятельности, калорийность питания для разных групп населения, суточное распределение пищевого рациона.
3. Гигиенические требования к продуктам питания и технологиям их переработки, органолептические свойства пищи, основные компоненты питания (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, микроэлементы, витамины).
4. Питание спортсменов.
5. Гигиена спортивных сооружений. Типы спортивных сооружений, требования к озеленению; гигиенические требования к внутренней структуре спортивных сооружений.
6. Гигиенические требования к вентиляционному и температурному режиму закрытых спортивных сооружений.
7. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, синтетическим напольным покрытиям.
8. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Нормативы освещенности.
9. Гигиенические требования к цветовому оформлению внутренних помещений спортивных сооружений.
10. Средства восстановления работоспособности.
11. Гигиенические основы физического воспитания школьников.
12. Личная гигиена спортсмена. Персональная гигиена: профилактика заболеваний кожи, опорно-двигательного аппарата, слуховых и зрительных анализаторов, гигиена сексуальных отношений.
13. Гигиенические требования при организации учебно-воспитательного процесса в школе: школьная мебель, окраска стен, освещенность, вентиляционный и температурный режимы.

14. Гигиенические требования при организации учебно-воспитательного процесса в школе: распорядок дня, расписание уроков, питание, двигательный режим, обязательные профилактические мероприятия.
15. Основные понятия хронобиологии и хроногигиены. Биоритмы. Циклы физической и умственной работоспособности.
16. Гигиена воздуха. Физические факторы воздушной среды: атмосферное давление, влажность, температура, их влияние на состояние здоровья.
17. Гигиена воздуха. Состав атмосферы, постоянные и непостоянные компоненты воздуха. Физические свойства воздуха, органолептические свойства воздуха. Факторы загрязнения воздуха, ПДК для некоторых веществ.
18. Гигиена воды. Органолептические свойства воды. Физическое, химическое, биологическое загрязнение воды. Рациональное использование и охрана водных ресурсов.
19. Гигиена воды. Физические свойства воды, естественные свойства воды. Роль воды в жизни человека. Источники воды и водоснабжение. Способы очистки воды.
20. Климат и погодные условия, и учет в гигиенических мероприятиях. Акклиматизация. ***Критерии оценивания результатов выполнения письменного задания***

Таблица 10

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
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 аргументации, обнаружено слабое владение терминологическим аппаратом*	*1*
Минимальный уровень не достигнут	*Задание не выполнено или выполнено с серьёзными ошибками*	*0*

4.2.3. Наименование оценочного средства: *доклад/сообщение*

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

Темы докладов:

1. Гигиена физических упражнений и спорта, еѐ задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
2. Гигиеническое значение механических примесей. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
3. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
4. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
5. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоѐмах.
6. Гигиенические требования к построению рационального режима дняспортсменов.
7. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
8. Гигиенические требования к организации рационального питания.

9. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
10. Гигиенические требования к спортинвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
11. Гигиенические требования к выбору мест для строительства строительных сооружений.
12. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
13. Гигиенические требования к учебному процессу общеобразовательных учреждений.
14. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
15. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиямкак элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
16. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
17. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном видеспорта.
18. Режим дня, личная гигиена.
19. Рациональное и дополнительное питание.
20. Регулирование и сгонка веса в избранном виде.

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

Таблица 11

Уровень освоения	***Критерии***	***Баллы***
Максимальный уровень	– *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*	*3*
Средний уровень	– *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*	*2*
Минимальный уровень	– *продемонстрирована слабая (с фактическими ошибками) ориентация в материале;* – *ошибки в структуре доклада;* – *научная литература не привлечена*	*1*
Минимальный уровень не достигнут	– *выступление не содержит достаточной информации по теме;* – *продемонстрировано неумение выделять ключевые идеи;* – *неумение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу.*	*0*

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

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

Примерное задание для контрольной работы:
Критерии оценивания результатов контрольной работы

Таблица 12

Балл (интервал баллов)	***Уровень освоения***	***Критерии оценивания уровня освоения компетенций****
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):

Должность, ученая степень, ученое звание _____ Омархаджиева Ф.С
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки _____ Арсагириева Т.А.
(подпись)

Приложение 1

Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Направление подготовки
44.03.05 - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(с двумя профилями подготовки)
Профили подготовки _____
Форма обучения: очная и заочная
Год приема: 2023

1. **Характеристика оценочной процедуры:**

Семестр - 8

Форма аттестации – экзамен

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

2.1.Вопросы для промежуточной аттестации по дисциплине:

1. Гигиена физических упражнений и спорта, еѐ задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
2. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний
4. Понятие о погоде, климате, акклиматизации.
5. Гигиеническое значение воздуха высокой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
6. Гигиеническое значение воздуха низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
7. Гигиеническое значение атмосферного давления. Профилактика неблагоприятного влияния.
8. Гигиеническое значение движения воздуха. Профилактика неблагприятного влияния.
9. Гигиеническое значение различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
10. Приборы, применяемые для измерения температуры. Устройство иправила пользования.
11. Приборы, применяемые для измерения влажности. Устройство иправила пользования.
12. Гигиеническое значение механических примесей. Мероприятия посниженню запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
13. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия посниженню микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
14. Гигиенические требования к воде, поступающей в ванну бассейна.
15. Гигиенические требования к воде, находящейся в ванне бассейна.
16. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использованиегидропроцедур в спорте.
17. Гигиеническая характеристика методов осветления воды плавательных бассейнов.
18. Гигиеническая характеристика методов обесцвечивания водыплавательных бассейнов.
19. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания водыплавательных бассейнов.
20. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
21. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоѐмах.

22. Гигиенические требования к построению рационального режимадня спортсменов.
23. Г
игиенические требования к уходу за кожей и полостью рта.Профилактикагнойничковых заболеваний.
24. Гигиенические требования к спортивной одежде. Уход за одеждой.
25. Гигиенические требования к спортивной обуви. Уход за обувью.
26. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
27. Гигиенические требования к закаливанию водой.
28. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
29. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
30. Гигиенические требования к организации рационального питания.
31. Гигиенические требования к калорийности пищевых рационов.
32. Гигиенические требования к содержанию в рационе регулирующих и энергосодержащих веществ.
33. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и вдни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
34. Дополнительное питание и его содержание.
35. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
36. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
37. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
38. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
39. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
40. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
41. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
42. Гигиенические требования к спортинвентарю, оборудованию инапольным покрытиям.
43. Гигиенические требования к естественному освещению.
44. Гигиенические требования к искусственному освещению.
45. Гигиенические требования к естественной вентиляции.
46. Гигиенические требования к искусственной вентиляции.
47. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена вкрытых спортсооружениях.
48. Гигиенические требования к выбору мест для строительствастроительных сооружений.
49. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
50. Гигиенические требования к учебному процессу общеобразовательных учреждений.
51. Гигиеническая характеристика форм физического воспитанияшкольников.
52. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем ипожилом возрасте.
53. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
54. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условияхвысокой, температуры.
55. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условияхнизкой температуры.
56. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горныхусловиях.
57. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок исоревнований в избранном виде спорта.
58. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
59. Режим дня, личная гигиена.
60. Рациональное и дополнительное питание.
61. Регулирование и сгонка веса в избранном виде.

62. Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.
63. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.
64. Гигиенические требования к основным помещениям общеобразовательных учреждений.
65. Гигиенические требования к ученической мебели.

2.2. Структура экзаменационного билета (примерная):

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«Утверждаю»

Зав. кафедрой_____
«__27_» _апереля2023г.
Протокол №__9_____

Экзамен по дисциплине: «Гигиена физического воспитания»

Б И Л Е Т №1

1. Гигиеническое значение движения воздуха. Профилактика неблагприятного влияния.
2. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем ипожилом возрасте.

Преподаватель / Омархаджиева Ф.С./

3. Критерии и шкала оценивания устного ответа, обучающегося на экзамене (зачете)

Максимальное количество баллов на экзамене (зачете) – 30, из них:
1. Ответ на первый вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.
2. Ответ на второй вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.

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, подчеркнув главные, ключевые вопросы). 7. Студент владеет культурой мышления и искусством логического анализа. 8. Система знаний свидетельствует о готовности студента решать задачи профессиональной деятельности.	**13-15**
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).	**10-12**
	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.	
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.	**7-9**

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

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»

4. 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»**
Код и наименование формируемой компетенции				
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
Код и наименование формируемой компетенции				
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
ПК-5	Знает	Знает	Знает	Не знает
	Умеет	Умеет	Умеет	Не умеет
	Владеет	Владеет	Владеет	Не владеет

5. 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. Гигиена воздуха. Тема№2. Гигиена воды и почвы. Тема №3. Гигиенические требования к спортивнымсооружениям.	2	10
Текущий контроль № 2	Тема № 4. Личная гигиена спортсмена.	2	10
	Тема № 5. Гигиена спортивной одежды и обуви.		
	Тема №6. Гигиена закаливания.		

Рубежный контроль: контрольная работа №1 (Темы 1-4)		2	10
Текущий контроль №3	Тема 7. Гигиена питания.	2	10
	Тема 8. Питание спортсмена.		
Текущий контроль №4	Тема 9. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	2	10
	Тема№ 10. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.		
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 №1 — минус 5% от максимального балла	- 0,5	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №2 — минус 5% от максимального балла	- 0,5	
III	**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ**	**0-30**	**30**
Форма итогового контроля:	**экзамен**	0-30	**30**
ИТОГО БАЛЛОВ ЗА СЕМЕСТР:		**0-100**	

Приложение 2

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

_____

(наименование дисциплины / модуля)

Направление подготовки _____

Профили _____

(год набора _____, форма обучения _____)

на 20___ / 20___ учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

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