

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ  
ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ» (Академия ВЭГУ)**

**ОДОБРЕНА**

Ученым советом Академии ВЭГУ  
(протокол от 28 июня 2021 г. , № 4)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ректора Академии ВЭГУ  
от 31.08. 2021 № 71/а

**Рабочая программа дисциплины  
Гигиена физического воспитания и спорта**

**Кафедра:** Педагогики и психологии

**Основная образовательная программа:** 44.03.01 «Педагогическое образование», направленности (профиля) «Физическая культура».

**1. Общая характеристика**

**1.1 Наименование**

Данная учебная дисциплина называется «Гигиена физического воспитания и спорта», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ 44.03.01 «Педагогическое образование», направленности (профиля) «Физическая культура» по заочной форме обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

**1.2 Цели реализации**

1.2.1. В результате освоения данной дисциплины обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенций:

Профессиональные компетенции:

- способность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-5).

1.2.2 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен знать:

- общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды;
- санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса;
- здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды;
- основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности;
- принципы и алгоритм оказания первой помощи при неотложных состояниях;
- принципы формирования здорового образа жизни

1.2.3 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен уметь:

- применять полученные теоретические знания и практические навыки в профессиональной деятельности;
- организовывать безопасные и комфортные условия в построении учебно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства;
- выявлять признаки неотложных состояний;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях и чрезвычайных ситуациях;
- проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма

1.2.4 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен владеть:

- навыками использования здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательном процессе;
- приемами и технологиями проведения мероприятий по санитарно-гигиеническому воспитанию населения.

### **1.3 Место в структуре ООП**

1.3.1 Данная дисциплина относится к блоку Б1.О.27, изучается по заочной форме с применением ЭО и ДОТ в 7 семестре на IV курсе обучения в объеме 108 часов (3 зачетных единиц). Форма аттестации – зачет с оценкой.

1.3.2 Логически и содержательно-методически данная дисциплина связана с такими автономными дидактическими компонентами данной ООП как: Безопасность жизнедеятельности, Спортивная медицина, Основы здорового образа жизни, Теория организации адаптивной физической культуры, Физиология, Лечебная физическая культура и массаж, Биомеханика, Физиология физического воспитания и спорта, Теория и методика физической культуры и спорта.

1.3.3 Изучению данной дисциплины должно предшествовать освоение обучающимся программы: Безопасность жизнедеятельности.

1.3.4 Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для прохождения обучения по программам: Теория организации адаптивной физической культуры.

### **1.4 Объем**

1.4.1 Общий объем данной дисциплины 3 зачетные единицы или 108 академических часа вне зависимости от формы обучения, применяемых образовательных технологий, реализации с использованием сетевой формы, реализации по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении.

1.4.2 Объемы учебной нагрузки обучающегося при освоении программы дисциплины по видам учебной деятельности составляют:

Виды учебной деятельности	Объем, в академических часах	
	по заочной форме обучения	По заочной форме с применением ЭО и ДОТ
Занятия лекционного типа	4	
Занятия семинарского типа	-	
Проектирование	-	
Групповые консультации	-	
Индивидуальная работа с обучающимся	6	
Самостоятельная работа обучающегося	86	
Аттестация	12 Зачет с оценкой	
Всего	108	

## 2. Структура и содержание

### 2.1 Содержание разделов и тем

Разделы и темы		Содержание (дидактические единицы)	Учебные занятия	
№ п/п	наименование		Заочная форма с применением ЭО и ДОТ	
			виды	Объем, академических часов
1	2	3	4	5
1	Раздел 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни		Занятия лекционного типа	4
			Индивидуальная работа с обучающимися	6
			Самостоятельная работа обучающегося	86
1.1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Особенности	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Особенности влияния факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье человека. Научно-технический прогресс и современные гигиенические проблемы.	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимися	0,25
			Самостоятельная работа	6

	<p>влияния факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье человека. Психогигиена. Научно-технический прогресс и современные гигиенические проблемы.</p>	<p>Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности. Значение гигиены для укрепления и сохранения здоровья. Методы исследования, применяемые в гигиене (статистические, демографические, лабораторные и др.). Основные задачи гигиены. Современные проблемы в развитии цивилизации. Двигательная активность как гигиенический фактор. Последствия гиподинамии. Здоровье и его показатели. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания и спорта. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений. Отрицательное влияние на здоровье нерациональных форм занятий физическими упражнениями. Здоровый образ жизни. Оценка здоровья. Возрастные и гендерные зависимости отношения к здоровью. Факторы риска. Система профилактических мероприятий.</p>	<p>обучающегося</p>	
1.2	<p>Содержание и методика проведения закалывающих процедур. Особенности закалывания спортсменов</p>	<p>Сущность закалывания. Принципы закалывания и эффекты. Виды и формы закалывания. Закалывание воздухом, холодом, водой. Купание в открытых водоемах. Зимнее плавание (моржевание). Солнечные ванны. Методики проведения закалывающих процедур. Эффекты босохождения и методика. Особенности закалывания спортсменов в зависимости от вида спорта. Закалывание юных спортсменов.</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимися	0,25
			Самостоятельная работа обучающегося	10
1.3	<p>Факторы, ухудшающие здоровье. Психоактивные вещества. Особенности формирования химической зависимости и избавления от нее.</p>	<p>Токсикомания и наркомания: определение, распространенность, проблемы. Действие психоактивных веществ (ПАВ). Классификация ПАВ. Табак как психоактивное средство. Действие никотина на организм. Газы в сигаретном дыме. Оценка пристрастия к табаку. Пассивное курение. Влияние курения на женский и детский организм. Злоупотребление алкоголем. Признаки формирующейся алкогольной зависимости. Наркотики. Признаки употребления наркотиков.</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимися	0,25
			Самостоятельная работа обучающегося	10
1.4	<p>Гигиенические требования к местам занятий физкультурно</p>	<p>Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Типы спортивных сооружений; расположение и ориентация спортивных сооружений. Спортивная зона.</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимися	0,25

	<p>-спортивной деятельности ю. Гигиена физических факторов.</p>	<p>Гигиенические требования к спортивному залу. Сантарно-гигиеническая оценка закрытого плавательного бассейна. Гигиена физических факторов. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение. Понятие о микроклимате. Химический состав воздуха. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение и профилактика неблагоприятного воздействия на здоровье. Концентрация углекислого газа как показатель загрязнения воздуха; воздушный куб; кратность воздухообмена; температурный режим в помещениях; отопление местное и центральное; влажность воздуха в помещениях. Особенности физического воспитания и тренировочного процесса в различных климато -географических условиях.</p> <p>Естественное и искусственное освещение; показатели освещенности. Влияние на освещенность состояния оконных стекол, окраски помещения. Гигиеническая характеристика источников искусственного освещения, осветительной арматуры. Значение света для детей. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений, нормативы освещенности.</p> <p>Шум. Нормативные уровни шума. Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Эпидемиологическое значение воды. Выбор источников водоснабжения. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение. Методы улучшения качества питьевой воды. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к водоему.</p> <p>Гигиеническое значение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы. Показатели загрязнения почвы. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p>	<p>10</p>
--	---	---	--	-----------

1.5	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.	<p>Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в плавании. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивных играх. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивной борьбе. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в боксе. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в тяжелой атлетике.</p> <p>Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в конькобежном спорте. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в велосипедном спорте.</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа обучающимися	0,25
			Самостоятельная работа обучающегося	10
1.6	Рациональное питание спортсменов. Питание во время соревнований. Составление меню пищевого рациона для спортсменов. Питание при занятиях массовой физической культурой.	<p>Понятие рационального питания. Суточная потребность спортсменов в энергии. Соотношение белков, углеводов и жиров. Обеспечение спортсменов минеральными веществами и витаминами. Питьевой режим спортсменов. Составление меню пищевого рациона для спортсменов, оценка и коррекция. Основные требования к режиму и рациону питания. Питание во время и после соревнований. Питание на дистанции. Особенности питания спортсменов в разных климато-географических зонах. Питание для уменьшения массы тела спортсменов. Питание юных спортсменов. Питание при занятиях массовой физической культурой.</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа обучающимися	2,25
			Самостоятельная работа обучающегося	10
1.7	Факторы, влияющие на работоспособность спортсменов. Гигиенические средства восстановления	<p>Факторы внешней среды, снижающие работоспособность и здоровье спортсменов. Загрязнение воздуха спортивных сооружений. Антропоксинсы. Ионизация воздуха. Влияние высоких температур воздуха. Среднегорье и высокогорье, их влияние на организм спортсменов. Акклиматизация. Факторы, повышающие</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа обучающимися	0,25
			Самостоятельная работа обучающегося	10

	ия и повышения работоспособности.	работоспособность спортсменов. Использование естественнoсредовых факторов. Использование цвета для повышения эффективности физического воспитания. Теплые цвета, холодные цвета. Цвет и температурный комфорт. Влияние музыки на эффективность деятельности спортсменов.		
1.8	Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных и паразитарных заболеваний.	Инфекционные заболевания. Звенья эпидемического процесса. Антропонозы и зоонозы. Периоды (стадии) заболеваний. Механизмы передачи возбудителей. ОРВИ. Гепатиты. ВИЧ-инфекция. Дизентерия. Сальмонеллез. Клещевой энцефалит. Глистные инвазии. Особо опасные инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний.	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа с обучающимися	2,25
			Самостоятельная работа обучающегося	10
1.9	Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.	Рациональный суточный режим спортсмена. Биологические ритмы. Суточный режим спортсмена в различные периоды тренировочного цикла. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к одежде, обуви и экипировке занимающихся различными видами спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви детей, занимающихся физическими упражнениями. Уход за кожей, руками, волосами. Профилактика гнойничковых заболеваний.	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа с обучающимися	-
			Самостоятельная работа обучающегося	10

## 2.2 Перечень обеспечения СРС

При выполнении самостоятельной работы обучающемуся предоставляется следующее учебно-методическое обеспечение:

- информационные ресурсы, перечисленные в разделе 4 Информационные ресурсы данной программы;
- материалы, размещенные в разделах Диск, Задачи, Обсуждение, Сообщение, Wiki ПГ Гигиена физического воспитания и спорта Кампуса ВЭГУ 24;
- электронные курсы, размещенные в вертикальном меню Кампуса ВЭГУ;
- материалы лекционных и практических занятий по дисциплинам бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», направленности (профиля) «Физическая культура».

## 3. Фонд оценочных средств

### 3.1 Этапы формирования компетенций

код	содержание	знания	умения	навыки
1	2	3	4	5
ПК-5	способность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	– общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды; – санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; – здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; – основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; – принципы и алгоритм оказания первой помощи при неотложных состояниях; – принципы формирования здорового образа жизни.	– применять полученные теоретические знания и практические навыки в профессиональной деятельности; – организовывать безопасные и комфортные условия в построении учебно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей; – использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства; – выявлять признаки неотложных состояний; – оказывать первую помощь при неотложных состояниях и чрезвычайных ситуациях; – проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма.	- навыками использования здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательном процессе; – приемами и технологиями проведения мероприятий по санитарно-гигиеническому воспитанию населения.
	Типовые контрольные задания 1. Опишите признаки употребления наркотиков. Каково влияние синтетических наркотиков на детский организм? 2. Раскройте понятие рационального питания. Особенности спортивного питания. Составьте меню пищевого рациона для спортсменов, проведите оценку и коррекцию. Опишите особенности питания спортсмена (для выбранного вида спорта).			



	<p>3. Опишите основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение и профилактика неблагоприятного воздействия на здоровье.</p> <p>4. Обоснуйте гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике. Опишите историю требований к экипировке в художественной гимнастике.</p> <p>5. Опишите гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике. Особенности экипировки бегунов.</p> <p>6. Составьте комплексную программу «Методики проведения закаливающих процедур». Опишите особенности закаливания взрослых спортсменов в зависимости от вида спорта (приведите пример закаливания для одного, выбранного Вами вида спорта).</p> <p>7. Опишите гигиенические требования к освещению спортивных сооружений, в частности для проведения соревнований по гимнастике, нормативы освещенности.</p> <p>8. Дайте санитарно-гигиеническую оценку закрытого плавательного бассейна. Опишите требования, предъявляемые к посещающим бассейн.</p> <p>9. Раскройте сущность закаливания и особенности закаливания воздухом. Составьте график закаливания воздухом для ребенка младшего школьного возраста, часто болеющего ОРВИ.</p> <p>10. Подготовьте презентацию на тему «Естественное и искусственное освещение; показатели освещенности. Гигиеническая характеристика источников искусственного освещения, осветительной арматуры. Требования к освещению лыжной трассы».</p> <p>11. Перечислите гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике. Опишите историю требований к экипировке в художественной гимнастике.</p> <p>12. Подготовьте презентацию на тему «Методики проведения закаливающих процедур в старшем школьном возрасте. Особенности закаливания спортсменов в лыжном спорте».</p> <p>13. Опишите действие никотина на организм. Объясните, какое воздействие оказывает на организм спортсмена никотин.</p> <p>14. Перечислите гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Опишите особенности требований к школьному спортзалу. Какие документы оформляет учреждение?</p> <p>15. Дайте гигиеническую характеристику источников искусственного освещения, осветительной арматуры и влияние на освещенность состояния оконных стекол, окраски помещения. Каковы Правила расположения светильников в спортивных залах?</p>
--	--

### **3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания**

3.2.1 Для оценивания компетенций обучающегося на этапе их формирования по результатам освоения программы данной дисциплины применяется «двухбалльная» (при зачете) и «четырёхбалльная» (при экзамене) шкала оценивания (оценки для двухбалльной шкалы вписывается текст «зачтено» или «не зачтено», для четырехбалльной – «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно»).

3.2.2 При применении технологий, использующих иные шкалы измерения (тестирование, балльно-рейтинговой, рейтинговой и т.д.), они для окончательного оформления переводятся:

а) «в двухбалльную шкалу по следующим параметрам: 50 и более процентов максимально-возможной суммы – «зачтено», менее 50 % - «не зачтено»»;

б) «в четырехбалльную шкалу по следующим параметрам: 90 и более процентов максимально-возможной суммы – «отлично», 70-89% - «хорошо», 50-69% - «удовлетворительно», менее 50 % - «неудовлетворительно»»].

3.2.3 При формировании оценки обучающегося используются следующие показатели и критерии оценивания результатов освоения программы данной дисциплины и соответствующего этапа формирования компетенций обучающегося:

Оценка	Критерий	Индикатор (показатель)
«зачтено»	как минимум, твердое владение материалом в рамках программы	при изложении правильного в основном ответа обучающимся допускаются лишь отдельные неточности, нарушение последовательности, отсутствие некоторых существенных деталей, имеются отдельные затруднения в выполнении практических заданий
«не зачтено»	невладение значительной (и значимой) частью материала программы	при изложении ответа обучающимся допускаются принципиальные ошибки, с большими затруднениями выполняются практические задания, ответ свидетельствует об отсутствии знаний по предмету

Форма аттестации – зачет с оценкой.

Оценка	Критерий	Индикатор (показатель)
«отлично»	усвоение программы в полном объеме	задание выполнено без замечаний, полное и логически стройное изложение содержания при ответе или в отчете, тесное увязывание теории вопроса с практикой, отсутствие затруднений с объяснением всех аспектов выполнения задания, хорошее владение умениями и навыками по программе, знание монографической литературы, наличие умений самостоятельно обобщать и излагать материал
«хорошо»	твердое владение материалом в рамках программы	задание выполнено без существенных замечаний, грамотное изложение ответа (отчета), отсутствие существенных неточностей, правильное применение теоретических положений и владение необходимыми навыками при выполнении практических заданий
«удовлетворительно»	владение только основным материалом программы	задание в основном выполнено, допущение неточностей при правильном в основном ответе, нарушение последовательности в его изложении, неусвоение отдельных существенных деталей, наличие затруднений в выполнении практических заданий
«неудовлет»	невладение	задание не выполнено, допуск обучающимся при

ворительн о»	значительной (и значимой) частью материала программы	ответе принципиальных ошибок, большие затруднения при выполнении практических работ, ответ свидетельствует об отсутствии знаний по предмету
-----------------	--	--

3.2.4 Аттестация по данной дисциплине может осуществляться по балльно-рейтинговой системе (далее - БРС), которая представляет собой строго последовательное прохождение обучающимся контрольных (реперных, рубежных) точек (далее – КТ-1, КТ-2 и т.д.) с получением оценки за качество показанных результатов в виде определенной конечной суммы баллов. При этом используются следующие индикаторы начисления баллов.

3.2.4.1 Общее количество баллов БРС распределяется следующим образом:

- за прохождение предварительного этапа – 20 баллов;
- за прохождение первой контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение второй контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение третьей контрольной точки – до 20 баллов.

3.2.4.2 Перевод набранной суммы по итогам всей БРС в двухбалльную или четырехбалльную шкалу оценивания осуществляется по следующим параметрам:

- 40 и более баллов – «зачтено», менее 40 - «не зачтено»;
- 72 и более баллов – «отлично», 56-71 баллов - «хорошо», 40-55 баллов - «удовлетворительно», менее 40 баллов - «неудовлетворительно».

3.2.4.3 За прохождение предварительного этапа начисляется до 20 баллов пропорционально изученным обучающимся разделам лекционного материала и набранным при тестировании в самом представленном для изучения ресурсе количеству баллов.

3.2.4.4 Начисление баллов по рубежной аттестации по первой контрольной точке осуществляется в зависимости от результативности участия на вебинаре.

3.2.4.4.1 При он-лайн участии на вебинаре баллы начисляются по следующим критериям:

- 1) 5 баллов, если участие ограничилось только присутствием или одним нерезультативным действием (вопрос или выступление не соответствовали теме);
- 2) 10 баллов, если были два и более нерезультативных действия;
- 3) 15 баллов, если среди двух или более произведенных обучающимся действий как минимум одно было результативным (правильное изложение материала, точно заданный вопрос, аргументированная и объективная рецензия);
- 4) 20 баллов, если все произведенные обучающимся два и более действий были результативными.

3.2.4.4.2 При просмотре вебинара в записи и предоставлении обучающимся письменного отзыва о нем, определяются следующие степени и суммы баллов:

1) 5 баллов, если отзыв написан формально, малосодержательно, но свидетельствует о просмотре всего вебинара;

2) 10 баллов, если в отзыве достаточно аргументировано выделены позитивная (что понравилась, было понятно, интересно) и (или) негативная (что не понравилась, было непонятным, неинтересным) стороны вебинара;

3) 15 баллов, если в отзыве есть обоснованное, логичное сопоставление позитивных и негативных итогов занятия;

4) 20 баллов, если отзыв в дополнение к третьему уровню содержит существенные предложения по улучшению организации вебинара или аргументировано описывает проблему, сформировавшуюся по итогам вебинара.

3.2.4.5 При тестировании по второй контрольной точке, если тестовые задания имеют разные степени сложности, каждые 5% максимально-возможной суммы правильных ответов приравнивается одному баллу БРС.

При равной сложности всех тестовых заданий каждый правильный ответ приносит 1 балл БРС.

3.2.4.6 Творческая аттестационная работа оценивается по двадцатибалльной шкале (0 баллов – отсутствует, 1 балл – имеется, но абсолютно не соответствует заданию и (или) дисциплине, 2 балла – в большей части не соответствует заданию (дисциплине), хотя есть определенное приближение к сути задания (дисциплины), 3 балла – суть задания выявлена, но неполно, 4 балла – имеются только отдельные неточности, 5 – нет претензий к исполнению) по следующим направлениям:

- определение и фиксация проблемы;
- формулирование ответа (рабочей гипотезы);
- аргументы и иллюстрации в пользу ответа (рабочей гипотезы);
- использование концептуального и понятийного аппарата дисциплины.

Сумма набранных баллов за все 4 направления является количеством баллов БРС, начисляемых в общий рейтинг за третью контрольную точку.

### **3.3 Типовые контрольные задания**

3.3.1 При подготовке обучающегося к аттестации и при оценивании результатов освоения программы данной дисциплины (для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы) используются типовые контрольные задания по:

- истории развития той отрасли знания, изучению которой посвящена данная дисциплина; объекту, предмету и методам (инструментам), применяемым в данной дисциплине; месту, значению данной дисциплины в деятельности человека и ее связям с другими дисциплинами; проблемам и задачам, решаемым в рамках данной дисциплины и т.д.;

- существу теорий, концепций, систем описания и объяснения, гипотез, выдвигаемых в рамках данной дисциплины, а также категориям и понятиям (терминам), являющимся существенными для данной дисциплины;

- применению компетенций, сформированных в ходе освоения программы, для решения конкретной задачи, объяснения конкретного факта (явления), разрешения конкретной ситуации и т.д.

3.3.2 Данные типовые задания при проведении конкретных аттестационных испытаний переформатируются в вопросы аттестационных билетов или тестовые задания в соответствии с правилами, установленными для Фонда оценочных средств Академии ВЭГУ. По предметам вопросов типовых заданий могут быть сформулированы несколько различающихся по форме и аспекту рассмотрения вопросов аттестационных билетов, тестовых заданий или тем письменных работ. Комплекты вопросов для аттестационных билетов, тестовых заданий и тем в виде соответствующих баз хранятся в Центре аттестации Академии ВЭГУ в режиме конфиденциальности и предъявляются в виде набора аттестационных билетов, тестов или отдельной темы, формируемых по установленным в Академии ВЭГУ правилам, на каждую конкретную аттестацию.

3.3.3 Типовые вопросы для промежуточной аттестации.

- Гигиена обучения и физическое воспитание в школах - интернатах;
- Роль производственной гимнастики в укреплении здоровья;
- Гигиеническое положение тренировочного процесса и соревнований;
- Контроль за калорийностью питания;
- Гигиеническое значение почвы;
- Гигиенические требования к спортивной одежде;
- Влияние средств физического воспитания на организм школьников;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по туризму;
- Личная гигиена спортсменов;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по гимнастике;
- Форма и методы занятий физической культурой в среднем и пожилом возрасте;
- Особенности питания юных спортсменов;
- Гигиеническое значение калорийности пищевых рационов;
- Гигиенические требования к участку, зданиям и помещениям школы;
- Гигиенические требования к учебному процессу в школе;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по спортивной борьбе;
- Закаливание в спортивной практике;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по фехтованию;
- Очистка и обеззараживание воды;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по тяжелой атлетике;
- Гигиена половой жизни спортсмена;

- Значение “розы ветров” при ориентации спортивных зданий;
- Профилактика инфекционных заболеваний;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по боксу;
- Гигиеническое обеспечение спортсменов при подготовке на учебно-тренировочных базах;
- Значение витаминов при подготовке спортсменов;
- Санитарный режим в спортивных залах;
- Дезинфекция;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по лыжному спорту;
- Основы профессиональной гигиены;
- Весовой режим спортсменов;
- Задачи содержания гигиены детского возраста;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по спортивным играм;
- Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков;
- Гигиенические основы закаливания;
- Гигиенические требования к спортивной обуви;
- Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов;
- Положение о микроклимате спортивных сооружений;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по конькобежному спорту;
- Физиологическое значение воды;
- Виды спортивных сооружений;
- Физико-химические свойства атмосферного воздуха;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по плаванию;
- Эпидемиологические факторы внешней среды;
- Режим питания спортсменов;
- Гигиена физической культуры и спорта;
- Особенности питания спортсменов в связи с климатом;
- Предмет и задачи гигиены; История развития гигиены;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в легкой атлетике;
- Дополнительные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- Гигиеническое значение вентиляции и освещения в спортивных сооружениях;
- Основные функции питания при занятиях физкультурой и спортом;
- Особенности питания спортсменов;
- Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах;
- Особенности питания спортсменов во время соревнований;
- Особенности питания спортсмена перед стартом;

- Особенности питания спортсмена на дистанции;
- Особенности питания спортсмена в восстановительном периоде;
- Особенности питания юных спортсменов;
- Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям;
- Закаливание; Виды закаливания;
- Принципы закаливания;
- Понятие атмосферного давления; Негативные последствия пониженного и повышенного давления для физкультурника и спортсмена;
- Соотношение температуры и влажности воздуха; Их влияние на здоровье и работоспособность физкультурника и спортсмена;
- Физические свойства воздуха; Химический состав воздуха; Загрязнение воздушной среды; Последствия для организма человека;
- Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений;
- Способ определения влажности воздуха;
- Температура воздуха как гигиенический фактор влияющий на здоровье и работоспособность физкультурника и спортсмена; Оптимальная температура воздуха при занятиях различными видами спорта;
- Гигиеническое значение скорости и направления движения воздушных масс при занятиях физическими упражнениями;
- Теория рационального питания;
- Компоненты пищи белки, жиры и углеводы; Их функции, состав, роль в организме человека;
- Витамины, их роль в организме человека, классификация;
- Питание в период ответственных соревнований;
- Минеральные вещества и их роль в жизнедеятельности и развитии человека; Макроэлементы и микроэлементы;
- Способ оценки суточного расхода энергии;
- Способ определения суточной калорийности питания;
- Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье, работоспособность и спортивные достижения физкультурника и спортсмена;
- Понятие профилактики; Первичная профилактика, вторичная и третичная;
- Гигиенические требования к планированию тренировки;
- Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания;
- Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;

- Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями;
- Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьника;
- Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников;
- Гигиенические требования к планированию тренировки;
- Приемы оказания первой помощи;
- Гигиеническая характеристика различных частей урока;
- Внешние признаки утомления у школьников при выполнении физических нагрузок;
- Малые формы физической активности и их гигиеническое значение;
- Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.

#### 3.3.4 Типовые (примерные) темы для письменных работ.

- Влияние средств физического воспитания на организм школьников;
- Особенности питания юных спортсменов;
- Гигиеническое значение калорийности пищевых рационов;
- Гигиенические требования к участку, зданиям и помещениям школы;
- Гигиенические требования к учебному процессу в школе;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по спортивной борьбе;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по фехтованию;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по тяжелой атлетике;
- Гигиена половой жизни спортсмена;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по боксу;
- Гигиеническое обеспечение спортсменов при подготовке на учебно-тренировочных базах;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по лыжному спорту;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по спортивным играм;
- Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков;
- Гигиенические основы закаливания;
- Гигиенические требования к спортивной обуви;
- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в легкой атлетике;
- Гигиеническое значение вентиляции и освещения в спортивных сооружениях.



### **3.4 Методические материалы по процедурам оценивания**

3.4.1 Методика (в том числе технологические и организационные аспекты), определяющая процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, установлены положениями об организации образовательной деятельности по программам высшего образования, о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации, о балльно-рейтинговой системе аттестации, о фонде оценочных средств и изданными в соответствии с ними другими локальными нормативными актами, в т.ч. внутривузовскими стандартами, Академии ВЭГУ.

3.4.2 Обеспечение аттестации в Академии ВЭГУ должно удовлетворять, в первую очередь, требованиям нацеленности на результат обучения, системности, унификации и объективности, что на практике означает следующие:

- применение единых критериев оценивания по всем образовательным программам;
- сопряженность всех видов контрольно-измерительных материалов с конечными компетенциями и друг с другом (высокая степень валидности) и их репрезентативность с содержанием программы;
- выведение итоговых оценок по результатам проверки знаний, умений и навыков по всем дидактическим единицам оцениваемой программы;
- применение единых контрольно-измерительных материалов и процедур аттестации к обучающимся всех форм и технологий обучения;
- привлечение к осуществлению аттестации не задействованных в подпроцессе обучения обучающихся, в т.ч. практикующих специалистов необразовательных организаций;
- широкое применение инструментальной среды;
- обязательная экспертиза текстов письменных работ (и других видов оформления результатов проектирования) на авторство (отсутствие заимствований, плагиата, копирования);
- ежегодное обновление тем письменных работ.

Порядок разработки, использования и хранения контрольных измерительных материалов (включая требования к режиму их защиты, порядку и условиям размещения информации, содержащейся в контрольных измерительных материалах, в сети «Интернет») устанавливается в соответствии с федеральными требованиями положением Академии ВЭГУ о фонде оценочных средств.

3.4.3 При организации аттестации обучающихся в Академии ВЭГУ обязательно исполнение следующих положений:

- аттестации подлежат только образовательные программы, назначенные для данного аттестуемого (правилами приема, учебными планами и другими соответствующими документами);
- аттестацию может проводить только тот обучающий (эксперт), который закреплен для данной процедуры по данной группе аттестуемых;

- аттестация проводится только с использованием утвержденных контрольно-измерительных материалов и по утвержденной форме и процедуре;
- аттестация проводится только для тех обучающихся, которые имеют соответствующий допуск;
- результаты аттестации должны быть зафиксированы в утвержденных для этого документах.

## 4. Информационные ресурсы

### 4.1 Основная учебная литература

№ п/п	Выходные данные основной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту в Электронно-библиотечной системе Академии ВЭГУ
1	Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 398 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65272.html">http://www.iprbookshop.ru/65272.html</a>
2	Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для бакалавров / Н. А. Мангушева. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. — 88 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/59160.html">http://www.iprbookshop.ru/59160.html</a>
3	Электронный курс по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта», специально разработанный в Академии ВЭГУ и размещенный в ЭБС	<a href="https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=686">https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=686</a>

### 4.2 Дополнительная учебная литература

№ п/п	Выходные данные дополнительной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
1	Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебно-методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 44.03.05 и 44.03.01 «Педагогическое образование» / Н. А. Мангушева. — Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/86305.html">http://www.iprbookshop.ru/86305.html</a>
2	Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий. — М.: Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 624 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74290.html">http://www.iprbookshop.ru/74290.html</a>
3	Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. —Орел: Межрегиональная Академия безопасности	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95397.html">http://www.iprbookshop.ru/95397.html</a>

	и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с.	
--	------------------------------------	--

### 4.3 Ресурсы сети «Интернет»

№ п/п	Наименование ресурса	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
<b>Современные профессиональные базы</b>		
1	Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф">http://минобрнауки.рф</a>
2	Министерство здравоохранения РФ	<a href="https://www.rosminzdrav.ru/">https://www.rosminzdrav.ru/</a>
3	Федеральный портал проектов нормативных правовых актов	<a href="https://regulation.gov.ru">https://regulation.gov.ru</a>
4	Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
5	Портал открытых данных	<a href="http://data.gov.ru">http://data.gov.ru</a>
6	Министерство молодежной политики и спорта РФ	<a href="http://www.mmpsrb.ru/">http://www.mmpsrb.ru/</a>
7	Всероссийский образовательный «Портал педагога»	<a href="https://portalpedagoga.ru">https://portalpedagoga.ru</a>
8	Федеральная служба государственной статистики	<a href="http://www.gks.ru/">http://www.gks.ru/</a>
9	Педагогический портал Всероссийский образовательный портал «Просвещение»	<a href="https://prosveshhenie.ru">https://prosveshhenie.ru</a>
10	Портал «Учитель-Воспитатель.РФ»	<a href="http://www.учитель-воспитатель.рф">www.учитель-воспитатель.рф</a>
11	МЦФЭР Ресурсы образования	<a href="https://www.resobr.ru">https://www.resobr.ru</a>
12	Учительский портал	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
13	Педагогика	<a href="http://paidagogos.com">http://paidagogos.com</a>
14	Портал педагога	<a href="https://portalpedagoga.ru">https://portalpedagoga.ru</a>
15	Портал Педагогические инновации	<a href="https://педагогические-инновации.рф">https://педагогические-инновации.рф</a>
16	Современный учительский портал	<a href="https://easyen.ru">https://easyen.ru</a>
17	Сайт учителей физкультуры	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
<b>Информационные справочные системы</b>		
1	ИСС ГАРАНТ	<a href="http://ivo.garant.ru">http://ivo.garant.ru</a>
2	КонсультантПлюс	<a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>
3	Официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>
<b>Иные ресурсы Интернет</b>		
1	Научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru/titles.asp">http://elibrary.ru/titles.asp</a>
2	Российская государственная библиотека	<a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a>
3	Библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова	<a href="http://www.nbmgu.ru/">http://www.nbmgu.ru/</a>
4	Российская газета	<a href="http://www.rg.ru/">http://www.rg.ru/</a>
5	Журнал «Гигиена и санитария»	<a href="http://www.medlit.ru/journal/289">http://www.medlit.ru/journal/289</a>

### 4.4 Информационные технологии

#### 4.4.1 АСО Академии ВЭГУ

Образовательный процесс по данной дисциплине в Академии ВЭГУ ведется с широким использованием Автоматизированной системы обучения. В частности, применяются следующие составные части (модули) АСО:

№ п/п	Полное наименование	Область применения в образовательной деятельности
1.	«1С-Битрикс: внутренний портал учебного заведения»	<p>Платформа для интеграции всех сервисов и создания виртуальных рабочих кабинетов участников образовательного процесса.</p> <p>1. Создание ЭИОС для обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- редактирование индивидуального учебного плана, обучающегося;</li> <li>- изучение материалов по доступным дисциплинам (модулям) (электронный курс, материалы для самоконтроля и прохождения аттестации, расписание трансляций лекций, очных занятий и вебинаров, просмотр видео материалов);</li> <li>- средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебной и предметных группах);</li> <li>- просмотр электронной зачётной книжки;</li> <li>- получение информации о набранных кредитах (оценках);</li> <li>- автоматическое зачисление в предметные и учебные группы;</li> <li>- формирование портфолио обучающегося (данные по IMS ePortfolio Specification (<a href="http://www.imsglobal.org/ep/">http://www.imsglobal.org/ep/</a>);</li> <li>- биллинговая система (on-line оплата обучения, просмотр истории оплаты).</li> </ul> <p>2. Создание ЭИОС для обучающего:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получение информации по нагрузке;</li> <li>- планирование и проведение вебинаров;</li> <li>- разработка и экспертиза контрольно-измерительных материалов (КИМ);</li> <li>- проверка эссе обучающихся;</li> <li>- средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебных и предметных группах);</li> <li>- публикация мультимедийного обучающего контента;</li> <li>- формирование персонального портфолио.</li> </ul> <p>3. Для организаторов образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- система мониторинга (получение информации об активности пользователей; организация опросов пользователей);</li> <li>- участие в группах (учебных, предметных, общих);</li> <li>- поддержка основных элементов коммуникаций (форумы, комментарии);</li> <li>- оценивание и организация объектов социальной сети;</li> <li>- отслеживание рейтингов и достижений;</li> <li>- публичное портфолио пользователя;</li> <li>- работа с заявками (отправка, отслеживание выполнения).</li> </ul>
2.	«Компас-В» на платформе «1С: Предприятие 8.2»	<p>Автоматизирует работу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приёмной комиссии (ведение базы абитуриентов, зачисление на обучение, финансовые и маркетинговые отчёты),</li> <li>- деканата (документооборот приказов по движению обучающихся, репозиторий документов обучающихся, оповещение обучающихся по электронной почте, SMS),</li> <li>- учебно-методического управления (ведение базы преподавателей, формирование и учёт учебной нагрузки).</li> </ul>

3.	Программный комплекс «Автоматизированная среда аттестации АСА»	Автоматизирует процедуры: - разработки, экспертизы и публичной экспертизы контрольно-измерительных материалов; - формирования и использования фонда оценочных средств по конкретным программам, дисциплинам (модулям, предметам, видам учебной работы); - проведения обучения с использованием балльно - рейтинговой системы (БРС); - допуска, проведения приема экзаменов, зачетов, письменных аттестационных работ; - видеопротоколирования процесса аттестации; - оформления документации по процессам аттестации (аттестационных ведомостей, заявлений на оплату выполненной обучающими работы, отчетов); - контроля успеваемости обучающихся; - мониторинга удовлетворенности обучающимися качеством контрольно-измерительных материалов и процедурами аттестации.
4.	Система программных продуктов LMS Moodle	Используется для: - публикации электронных курсов; - просмотра результата прохождения электронного курса и последующего его учёта в рамках БРС.
5.	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	Используется для: организации доступа к электронной библиотеке для: просмотра полнотекстовых вариантов основной и дополнительной литературы; просмотра учебно-методических комплексов дисциплин.
6.	Программный продукт Автоматизированная информационная система библиотеки «Электронная библиотека»	Используется для организации процесса разработки и обновления полнотекстовых электронных версий учебных материалов и рабочих программ дисциплин.
7.	Прикладное программное обеспечение "Мираполис"	On-line сервис интегрированный в АСО, используется для: - организации и проведения вебинаров, интерактивных занятий, on-line консультаций и лекций; - просмотра записей вебинаров.

#### **4.4.2. Специальные информационные технологии Скопировать!**

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, включает следующий перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Программный продукт	Договор
3D Home Architect Landscape Design Deluxe 6	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
7-Zip	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Adobe Acrobat Reader DC - Russian	лицензионное соглашение с компанией Adobe (Свободное ПО)
ArchiCAD 18 RUS	лицензионное соглашение с компанией GRAPHISOFT
AutoCAD 2016 — Русский (Russian)	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Autodesk 3ds Max 2015 Populate Data	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Autodesk Advanced Material Library Image Library 2016	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Autodesk Alias AutoStudio 2016 64-bit	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Autodesk BIM 360 Glue AutoCAD 2016 Add-in 64 bit	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Autodesk Material Library 2015	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Autodesk Material Library 2016	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Autodesk Maya 2016	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Autodesk ReCap 2016	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Autodesk Revit Interoperability for 3ds Max 2015	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Autodesk SketchBook Pro 2016	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Autodesk VRED Design 2016	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
CorelDRAW Graphics Suite X7 (64-Bit)	акт на передачу прав № 11 от 01 февраля 2012
FARO LS 1.1.502.0 (64bit)	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Google Chrome	лицензия LGPL (Свободное ПО)
Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows	лицензия № 1FB6-170208-101930-190-411
Microsoft Office 2007	лицензия № 43509314
Skype™ 7.17 7.17.105	лицензионное соглашение с компанией Microsoft (Свободное ПО)
Acrobat Reader X	лицензионное соглашение с компанией Adobe (Свободное ПО)
VLC	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Adobe InDesign CS4	Счет-фактура № Tr096423 от 21 декабря 2009
Alias AutoStudio 2016	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
AutoCAD Architecture 2016	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3

	файла)
AutoCADLT 2016	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
ArCon Eleco +2010	акт на передачу прав № 11 от 01 февраля 2012
Adobe Photoshop 12.0	акт на передачу прав № 11 от 01 февраля 2012
Autodesk Populate data	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Autodesk Vred design	сертификат лицензии Autodesk Б/Н (3 файла)
Dictionarist 1.0	Freeware (Свободное ПО)
QTranslate	Freeware (Свободное ПО)
XETRANSLATOR 3.7	Freeware (Свободное ПО)
NeoDic 1.6	Freeware (Свободное ПО)
OpenOffice 2.1	лицензия Apache License 2.0 (Свободное ПО)
Mozilla Firefox	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Statistica 10	Акт приема-передачи № 371 от 12 июля 2013
NVDA 2014.4	лицензия GNU GPL (Свободное ПО)
Microsoft Office 2003	лицензия № 17431073
Microsoft Windows 7 Professional Academic Open License	лицензия № 62875440
Microsoft Windows XP	лицензия № 47177761

#### **4.5 Материально-техническая база**

4.5.1 В процессе обучения данной дисциплины используется специальный виртуальный учебный кабинет – предметная группа модуля «Кампус ВЭГУ 24» (далее – ПГ).

4.5.2 Информационно-предметная среда ПГ размещается в разделах меню ПГ, а так же в разделах и подразделах меню «Кампус ВЭГУ 24».

Размещение материалов (или обеспечение прямого доступа к информационным ресурсам) в разделах меню «Кампус ВЭГУ 24» осуществляется в централизованном порядке структурными подразделениями Академии ВЭГУ (материалы Электронно-библиотечной системы, локальные нормативные акты Академии ВЭГУ, записи проведенных учебных занятий и т.п.).

В разделах меню ПГ размещение материалов организовывается преподавателем, являющимся владельцем данной ПГ (т.е. закрепленным за реализацией данной дисциплины).

4.5.3 Взаимодействие обучающихся в ПГ осуществляется на принципах тьюторинга и интерактива.

Тьюторинг осуществляется посредством постановки преподавателем задач перед обучающимся, консультирования, проверки и оценивания исполнения задач.

Интерактивный метод обучения обеспечивается организацией преподавателем в ПГ взаимодействия обучающихся друг с другом в сфере освоения программы дисциплины в разных формах и способах, в т.ч.:

- обязательных в рамках этапа (контрольных точек) БРС и факультативных занятий в форме дискуссий, групповой (командной) творческой работы, группового проектирования, кейс-метода, «мозгового штурма» или игры;
- широким использованием ПГ для общего обмена мнениями при постоянном контроле со стороны преподавателя и корректировки оценок и поощрения лучших сообщений;
- вовлечения обучающихся в формирование базы знаний.

4.5.4 Для ведения образовательной деятельности в учебных корпусах Академии ВЭГУ имеются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Они укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, в т.ч. презентации ППС по дисциплине. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду Академии ВЭГУ.

Полный перечень материально-технического обеспечения по дисциплине указан в Справке о материально-техническом обеспечении основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

## **5. Методические указания обучающемуся**

Общая трудоемкость дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» решает следующие задачи:

- изучает основные этапы развития общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта;
- раскрывает гигиенические основы физического воспитания и спорта;
- освещает методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке;
- предоставляет сведения о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностях организма;



- информирует о факторах риска нарушения здоровья и основных гигиенических средствах и методах профилактики заболеваний;
- раскрывает основные закономерности физического развития детей, подростков;
- способствует формированию систематизированных знаний в области антропометрии человека;
- обучает умению проводить функциональные пробы;
- способствует овладению технологиями витаукта;
- позволяет дать изучения групповых и индивидуальных морфологических особенностей человеческого тела.

Освоение дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» предполагает следующие формы работы: занятия лекционного типа, занятия семинарского типа, проектирование, групповые консультации, индивидуальная работа со студентом (в том числе интерактивная), самостоятельная работа, аттестация.

В рамках дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» предполагается изучение 9 тем.

Ключевыми понятиями тем дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» являются: гигиена обучения, физическое воспитание, гигиеническое положение тренировочного процесса и соревнований, контроль за калорийностью питания, гигиеническое значение почвы, гигиенические требования спортивной одежды, влияние средств физического воспитания на организм школьников, гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по туризму, личная гигиена спортсменов, гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по гимнастике, гигиеническое значение калорийности пищевых рационов, гигиенические требования к участку, зданиям и помещениям школы, гигиенические требования к учебному процессу в школе, гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по спортивной борьбе, закаливание в спортивной практике, антропометрия, физическое развитие, индекс Эрисмана, индекс относительной силы, проба Штанге, проба Розенталя, типы конституций, осанка, кифоз, лордоз, сплантография, антропометр Мартина, динамометрия, динамография, спирометрия, дыхательный объем, жизненная ёмкость легких, формула Брока-Брукша, весо-ростовой индекс Кетле, коэффициент пропорциональности, Гарвардский степ-тест, поза Ромберга, пальце-носовая проба, функциональная проба, ортостатическая проба.

Изучая дисциплину, студент познакомится с основными понятиями дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта»; взаимосвязью изучаемой дисциплины с гуманитарными знаниями и психолого-педагогическими науками; основными способами и принципами становления, функционирования и развития гигиенической науки в области физической культуры и спорта.

Выполняя задания, необходимо придерживаться следующего алгоритма: следить за новостями предметной области дисциплины, изучать

рекомендуемые нормативно-правовые акты и литературу, готовиться к заданным вопросам для обсуждения; выполнять письменное задание, изучать выставленную проблему для самостоятельной работы, самостоятельно подбирать нормативно-правовые акты и литературу по заданной проблеме, искать ситуационные задачи по проблеме.

Во избежание ошибок при выполнении заданий следует иметь в виду, что необходимо изучить несколько источников по изучаемому вопросу, перепроверять выполненное задание, задавать вопросы по дисциплине преподавателю.

По дисциплине предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы.

- изучение материалов ПГ «Гигиена физического воспитания и спорта»;
- изучение электронного курса;
- анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы;
- подготовка и выполнение заданий преподавателя;
- проведение научных исследований;
- подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики;
- подготовка списка литературы и подборка нормативных источников по определенной тематике.

По итогам освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» промежуточная аттестация предусмотрена в форме зачета с оценкой на 7 семестре обучения.

## **6. Особенности освоения дисциплины (модуля) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

6.1 Выбор методов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяются исходя из их доступности для данной категории обучающихся, определяется содержанием обучения, исходным уровнем имеющихся знаний, уровнем профессиональной подготовки педагогов, особенностями восприятия информации обучающимися. В образовательном процессе предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социальной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата.

6.2 В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: – надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

6.3 Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

6.4 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории обучающихся	Формы предоставления
С нарушением слуха	в печатной форме; в форме электронного документа
С нарушением зрения	в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

6.5 Процедура промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.6 Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах, а также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Проректор по учебно-научной и  
воспитательной работе



А.О. Целищев