

**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
Общая и специальная гигиена**

Кафедра: Педагогики и психологии

Основная образовательная программа: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация».

1. Общая характеристика

1.1 Наименование

Данная учебная дисциплина называется «Общая и специальная гигиена», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация» 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:

- способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);
- способность планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ПК-3).

1.2.2 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен знать:

- анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;

- основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;

- наиболее часто встречающиеся виды нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы, органов выделения у занимающихся и спортсменов;

- влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека;

- способы профилактики отклонений в состоянии здоровья и основы здорового образа жизни.

1.2.3 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен уметь:

- планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

1.2.4 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен владеть:

- навыками планирования занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических особенностей;

- применения различных гигиенических факторов и врачебного контроля для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов;

- способами формирования здорового образа жизни, в том числе лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

1.3 Место в структуре ООП

1.3.1 Данная дисциплина относится к блоку «Б1.В.03» «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» и изучается в 3 семестре на II курсе обучения в объеме 4 зачетных единиц или 144 академических часов (форма аттестации – зачет).

1.3.2 Логически и содержательно-методически данная дисциплина связана с такими автономными дидактическими компонентами данной ООП как:

1. Введение в профессию.
2. Философия.
3. Психология болезни и инвалидности.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры.
5. Организация инклюзивного обучения инвалидов и лиц ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях.
6. Теоретико-методологические основы междисциплинарных знаний в области физической реабилитации.
7. Частные методики адаптивной физической культуры.
8. Физическая реабилитация.
9. Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях.

10. Организация медико-социальной и трудовой реабилитации инвалидов

11. Физиология человека.
12. Массаж.
13. Мануальная терапия.
14. Адаптивная двигательная рекреация.
15. Антропометрия.
16. Нетрадиционные методы оздоровления.
17. Лечебная физическая культура.
18. Основы рационального и спортивного питания.
19. Общая и частная патология.
20. Постизометрическая релаксация.

1.3.3 Изучению данной дисциплины должно предшествовать освоение обучающимся программ:

1. Введение в профессию.
2. Философия.
3. Основы медицинских знаний.
4. Анатомия человека.
5. Физиология человека.

1.3.4 Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для прохождения обучения по программам:

1. Теория и организация адаптивной физической культуры.
2. Организация инклюзивного обучения инвалидов и лиц ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях.
3. Теоретико-методологические основы междисциплинарных знаний в области физической реабилитации.
4. Частные методики адаптивной физической культуры.
5. Физическая реабилитация.
6. Основы здорового образа жизни и оказания первой помощи при неотложных состояниях.

7. Организация медико-социальной и трудовой реабилитации инвалидов.

8. Постизометрическая релаксация.
9. Массаж.
10. Мануальная терапия.
11. Нетрадиционные методы оздоровления.
12. Лечебная физическая культура.
13. Основы рационального и спортивного питания.
14. Общая и частная патология.

1.4 Объем

1.4.1 Общий объем данной дисциплины (трудоемкость учебной нагрузки обучающегося при освоении программы, включающая в себя все виды его учебной деятельности, предусмотренные учебным планом для достижения планируемых результатов обучения) составляет: 4 зачетные единицы или 144 академических часов 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 с применением ЭО и ДОТ
Занятия лекционного типа	4
Занятия семинарского типа	-
Проектирование	-
Групповые консультации	-
Индивидуальная работа с обучающимся	10
Самостоятельная работа обучающегося	114
Аттестация	16 зачет
Всего	144

2. Структура и содержание

2.1 Содержание разделов и тем

Разделы и темы		Содержание (дидактические единицы)	Учебные занятия	
п/п	наименование		по заочной форме с применением ЭО и ДОТ	
			виды	○
1	2	3	4	5
1	Раздел 1. Введение в общую и специальную гигиену		Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающимися	2
			Самостоятельная работа обучающегося	10
1.	Предмет и задачи гигиены	Профилактика основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена - основа профилактики. Задачи гигиены. Единство организма человека с	Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающимися	2
			Самостоятельная работа обучающегося	10

		<p>окружающей средой. Социальное значение гигиенических мероприятий. Осуществление профилактических и оздоровительных мероприятий в России. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические и др.). Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Развитие гигиены в России. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий.</p>		
2.	Раздел 2. Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов внешней среды и образа жизни на здоровье и работоспособность человека.		Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	2
			Самостоятельная работа обучающегося	20
2.1	Гигиена воздушной среды	<p>Воздух и окружающая среда. Роль атмосферного воздуха в жизни человека, химический состав атмосферного воздуха. Физические свойства воздуха. Загрязнение атмосферного воздуха. Влияние загрязненного воздуха на здоровье, работоспособность и условия жизни людей. Атмосферное давление. Климат. Терморегуляция.</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	1
			Самостоятельная работа обучающегося	10
2.2	Гигиена водной среды	<p>Вода как фактор внешней среды, ее гигиеническое и эпидемиологическое значение для человека. Нормирование качественного</p>	Занятия лекционного типа	0,5
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	1

		состава питьевой воды. ПДК питьевой воды. Органолептические свойства питьевой воды. Загрязнение воды. Гигиенические требования к водным бассейнам, к воде для гигиенических ванн, гидропроцедур. Питьевой режим. Питьевой режим спортсменов. Химический состав воды. Методы очистки воды.	Самостоятельная работа обучающегося	5
2.3	Гигиена почвы	Почва как фактор внешней среды. Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний. Загрязнение и самоочищение почвы. Значение рельефа местности и почвы для построения сооружений. Химический состав почвы. Критерии оценки степени загрязнения почв. Оценка чистоты почвы. ПДК в почве. Методы очистки местности от загрязнения.	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	-
			Самостоятельная работа обучающегося	5
	Раздел 3. Гигиена питания		Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	2
			Самостоятельная работа обучающегося	14
3.1	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Доброкачественность пищи. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного	Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	1
			Самостоятельная работа обучающегося	8

		<p>расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль за калорийностью пищи.</p> <p>Пищевые вещества. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание белков в различных продуктах.</p> <p>Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание жиров в различных продуктах.</p> <p>Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание углеводов в различных продуктах.</p> <p>Гигиеническое значение витаминов. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз.</p> <p>Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов. Нормы витаминов в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особен-</p>	
--	--	---	--

		ностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание витаминов в различных продуктах. Гигиеническое значение минеральных веществ. Потребность организма в минеральных элементах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание минеральных веществ в различных продуктах. Гигиеническое значение пищевых волокон и содержание их в различных продуктах.		
3.2	Пищевой рацион и режим питания	Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов инвалидов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде. Режим питания и усвояемость пищи. Режим питания при различных видах деятельности и работе в различные смены (дневная, вечерняя, ночная). Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья, работоспособность, психофизиологические функции. Основные причины возникновения избыточной массы тела и	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	1
			Самостоятельная работа обучающегося	6

		<p>ожирения. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела.</p> <p>Основные положения питания при профилактике и снижении избыточной массы тела: уменьшение количества и калорийности пищи, разгрузочные дни, многоразовое и регулярное питание, культура приема пищи, снижение аппетита. Лечебное питание.</p>		
4.	Раздел 4. Личная гигиена		Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	2
			Самостоятельная работа обучающегося	20
4.1	Роль здорового образа жизни	<p>Формирование здорового образа жизни - профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту.</p> <p>Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: оптимальные социально-гигиенические условия труда и быта, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональный суточный режим, закаливание, профилактика инфекционных заболеваний, рациональное питание, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оптимальные условия внешней среды.</p> <p>Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры населения. Роль</p>	Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	1
			Самостоятельная работа обучающегося	4

		физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.		
4.2	Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека	Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, возраста, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта. Личная гигиена инвалида.	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	1
			Самостоятельная работа обучающегося	4
4.3	Профилактика вредных привычек	Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях. Отрицательное влияние	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	-
			Самостоятельная работа обучающегося	4

		<p>курения на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты курения. Отрицательное воздействие курения на спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением.</p> <p>Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты злоупотребления алкоголем. Отрицательное воздействие алкоголя на спортивную работоспособность. Средства и меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголем.</p> <p>Отрицательное воздействие наркотиков на психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты наркомании и токсикомании. Средства и методы профилактики и борьбы с наркоманией и токсикоманией.</p>		
4.4	Гигиена одежды и обуви	<p>Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.). Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и</p>	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	-
			Самостоятельная работа обучающегося	4

		соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.		
4.5	Закаливание	Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе. Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания). Гигиеническая характеристика, методика	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	-
			Самостоятельная работа обучающегося	4

		и дозировка местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.). Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность. Методика приема солнечных ванн. Дозировка солнечных ванн (минутный и калорийный способ). Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового облучения. Методика применения различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы). Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.		
5.	Раздел 5. Гигиена физического воспитания детей и подростков		Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	1
			Самостоятельная работа обучающегося	10
5.1	Гигиена детей и подростков	Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние внешней среды и соци-	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	1

		альных факторов на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Биологический возраст детей и подростков. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в РФ.	Самостоятельная работа обучающегося	5
5.2	Гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школе	Гигиенические требования к зданию школы, классной комнате и ее оборудованию. Гигиенические нормы двигательной активности. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиеническая характеристика и методика проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток, уроков физического воспитания, прогулок, экскурсий, туристских походов. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками. Суточный режим школьников различного возраста. Особенности питания школьников. Гигиенические требования к коррекционным учреждениям.	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	-
			Самостоятельная работа обучающегося	5
Раздел. 6. Гигиена физической культуры и спорта			Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа	1

			обучающихся с обучающими	
			Самостоятельная работа обучающегося	40
6.1	Задачи и содержание гигиены физических упражнений и спорта	Гигиена физической культуры и спорта - наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Методы исследований (общие гигиенические и специальные). Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гриневский, В.А. Волжинский, А.А. Минх и др.). Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта инвалидов. Комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности.	- Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	1
			Самостоятельная работа обучающегося	8
6.2	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	-
			Самостоятельная работа обучающегося	6

		<p>естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы определения эффективности вентиляции. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру. Социально-гигиенические требования к различным типам физкультурно - оздоровительных сооружений в городах и сельской местности. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, греблей, плаванием. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, крытый каток, крытый плавательный бассейн).</p>		
6.3	Особенности	Легкая атлетика.	Занятия лекционного	-

	гигиенического обеспечения спортсменов отдельных видов спорта	в видах	<p>Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание легкоатлетов. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам. Профилактика травм.</p> <p><i>Плавание.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание пловцов. Гигиенические требования к крытым и открытым плавательным бассейнам.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание спортсменов (игроков). Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм.</p> <p><i>Гимнастика.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание гимнастов. Гигиенические требования к гимнастическому залу. Профилактика травм.</p> <p><i>Спортивная борьба.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание борцов. Гигиенические требования к местам занятий борьбой. Профилактика травм.</p> <p><i>Бокс.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная</p>	типа	
				Индивидуальная работа с обучающимися	-
				Самостоятельная работа обучающегося	6

		<p>гигиена и защитные приспособления.</p> <p>Особенности питания. Гигиенические требования к местам занятий боксом.</p> <p>Профилактика травм.</p> <p><i>Тяжелая атлетика.</i></p> <p>Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена. Особенности питания тяжелоатлетов.</p> <p>Гигиенические требования к местам занятий тяжелой атлетикой. Профилактика травм.</p> <p><i>Конькобежный спорт.</i></p> <p>Гигиеническая характеристика.</p> <p>Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, одежде и обуви.</p> <p>Особенности питания.</p> <p>Профилактика травм и обморожений.</p> <p><i>Лыжный спорт.</i></p> <p>Гигиеническая характеристика.</p> <p>Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви.</p> <p>Особенности питания.</p> <p>Профилактика обморожений и травм.</p>		
6.4	Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта	<p><i>Оздоровительная ходьба.</i></p> <p>Гигиеническая характеристика.</p> <p>Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви.</p> <p>Особенности питания.</p> <p>Профилактика травм.</p> <p><i>Оздоровительный бег.</i></p> <p>Гигиеническая характеристика.</p> <p>Гигиенические требования</p>	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	-
			Самостоятельная работа обучающегося	5

		<p>к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм.</p> <p><i>Аэробика и фитнес гимнастика.</i> Гигиеническая характеристика.</p> <p>Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения. Особенности питания. Профилактика травм.</p> <p><i>Бодибилдинг и армрестлинг.</i> Гигиеническая характеристика.</p> <p>Гигиенические требования к организации, условиям и местам поведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм.</p> <p><i>Восточные единоборства.</i> Гигиеническая характеристика.</p> <p>Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нагрузкам, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм.</p> <p><i>Туризм.</i> Гигиеническая характеристика туризма. Гигиенические требования к проведению походов. Гигиенические требования к одежде, обуви и снаряжению туристов. Питание и питьевой режим туристов. Гигиенические требования к режиму похода и личной гигиене туристов. Профилактика травм.</p> <p>Экоспорт. Гигиеническая характеристика и обеспечение.</p>		
6.5	Гигиена физической культуры в среднем и	Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего	<p>Занятия лекционного типа</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-</p> <p>-</p>

	пожилом возрасте	и пожилого возраста. Медицинские группы. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление). Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.).	обучающихся с обучающими	
			Самостоятельная работа обучающегося	5
6.6	Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве	Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культуры: производственная гимнастика, меры профилактики влияния неблагоприятных факторов труда, профессионально-прикладная физическая подготовка. Гигиенические требования к организации и проведению различных форм производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки, микропаузы активного отдыха. Гигиенические требования к местам проведения производственной гимнастики. Гигиенические требования к организации и проведению восстановления после	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	-
			Самостоятельная работа обучающегося	5

		<p>работы.</p> <p>Гигиеническая характеристика основных форм физкультурно-оздоровительных средств восстановления организма после работы (восстановительная гимнастика, упражнения на тренажерах, спортивные игры, гидропроцедуры, паровая и суховоздушная баня, восстановительное плавание, различные средства психологической разгрузки, психорегулирующая тренировка, аппаратный массаж и др.).</p> <p>Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.</p> <p>Гигиеническая характеристика основных форм профессионально-прикладной физической подготовки с учетом профессиональных, половых и возрастных особенностей трудящихся.</p>		
6.7	Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства	Гигиенические требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства.	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа обучающихся с обучающими	-
			Самостоятельная работа обучающегося	5

2.2 Перечень обеспечения СРС

Студенту предлагается выполнить следующие виды самостоятельной работы:

– проработка конспекта лекции;

- анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц);
- подготовка к практическому занятию;
- проведение научных исследований;
- выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций;
- подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.;
- подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.).

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 Общая и специальная гигиена Кампуса ВЭГУ 24;
- электронные курсы, размещенные в вертикальном меню Кампуса ВЭГУ;
- материалы лекционных и практических занятий по дисциплинам бакалавриата 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация», расположенные по адресу <http://cp.insto.ru/extranet/ebs/irbis.php>

3. Фонд оценочных средств

3.1 Этапы формирования компетенций

Компетенции				
код	содержание	знания	умения	навыки
1	2	3	4	5
УК-6	способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	- применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.		

	<p>Типовые контрольные задания</p> <p>1. Опишите исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены, приведите примеры.</p> <p>2. Каково гигиеническое значение температуры, влажности, атмосферного давления воздуха? Какие существуют гигиенические нормы? Дайте обоснование.</p> <p>3. Дайте обоснование вопроса «Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде». Подтвердите конкретными примерами.</p> <p>4. Дайте гигиеническую характеристику источников и систем водоснабжения.</p> <p>5. Дайте гигиеническую характеристику почвы и её эпидемиологическое значение. Физико-гигиенические свойства почв.</p> <p>6. Подготовьте презентацию на тему «Характеристика устройства и оборудования спортивных сооружений с точки зрения требований гигиены».</p> <p>7. Перечислите гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.</p>			
ПК-3	<p>способность планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>- анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;</p> <p>- основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;</p> <p>- наиболее часто встречающиеся виды нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы, органов выделения у занимающихся и спортсменов;</p> <p>- влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека;</p> <p>- способы</p>	<p>- планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p>- навыками планирования занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических особенностей;</p> <p>- применения различных гигиенических факторов и врачебного контроля для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов;</p> <p>- способами формирования здорового образа жизни, в том числе лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</p>

		профилактики отклонений в состоянии здоровья и основы здорового образа жизни.		
	<p>Типовые контрольные задания</p> <p>8. Подготовьте презентацию на тему «Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений».</p> <p>9. Обоснуйте гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам.</p> <p>10. Раскройте роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.</p> <p>11. Составьте таблицу «Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом».</p> <p>12. Подготовьте презентацию на тему «Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников».</p> <p>13. Подготовьте презентацию на тему «Гигиенические требования к учебно-воспитательному и физкультурно-оздоровительному процессу в школе».</p> <p>14. Подготовьте презентацию на тему «Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте».</p> <p>15. Дайте обоснование необходимости гигиенической характеристики шума; приведите примеры методов борьбы с повышенным шумом в спортивной практике (мотоспорт, стрелковые тир). Подтвердите конкретными примерами.</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) шкала оценивания, вписывается текст «зачтено» или «не зачтено».

3.2.2 При применении технологий, использующих иные шкалы измерения (тестирование, балльно-рейтинговой, рейтинговой и т.д.), они для окончательного оформления переводятся: 50% и более процентов максимально-возможной суммы – «зачтено», менее 50% - «не зачтено»;

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	при изложении правильного в основном ответа обучающимся допускаются лишь отдельные

	в рамках программы	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

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 (модуль); объекту, предмету и методам (инструментам), применяемым в данной дисциплине (модуле); месту, значению данной дисциплины (модуля) в деятельности человека и ее связям с другими

дисциплинами (модулями); проблемам и задачам, решаемым в рамках данной дисциплины (модуля) и т.д.;

- существо 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.

Структура здорового образа жизни и его элементы.

Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.

Характеристика биологических факторов внешней среды.

Инфекционные заболевания и пути их распространения.

Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.

Восприимчивость и иммунитет. Виды иммунитета. Гигиена половой жизни и СПИДа.

Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.

Значение правил личной гигиены для различных контингентов населения. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии.

Гигиенические основы суточного режима.

Вредные привычки. Профилактика и борьба с курением, алкоголем и наркотиками.

Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.

Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.

Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.

Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.

Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.

Гигиеническое значение температуры воздуха. Правила и методы измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.

Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности. Приборы и методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы.

Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы измерения.

Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиенические нормы.

Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде.

Органолептические (физические) свойства питьевой воды. Гигиеническое значение минерального состава воды.

Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.

Методы очистки питьевой воды. Гигиеническая характеристика систем водоочистки. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение.

Гигиеническая характеристика жесткости воды и её значение. Методы устранения повышенной жесткости. Методы обеззараживания воды (физические и химические). Хлорирование - как метод дезинфекции и профилактики желудочно-кишечных инфекций.

Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение. Физико-гигиенические свойства почв.

Характеристика устройства и оборудования спортивных сооружений с точки зрения требований гигиены (ориентация, место расположения, строительные материалы, окраска, роза ветров и др.).

Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности.

Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления.

Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции.

Методы определения эффективности работы вентиляции. Нормативные показатели.

Кондиционирование воздуха. Устройство и значение кондиционера.

Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.

Гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам.

Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям, роль зеленых насаждений.

Гигиеническая характеристика шума. Методы борьбы с повышенным шумом в спортивной практике (мотоспорт, стрелковые тир).

Гигиенические требования к пище и питанию. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.

Составные элементы суточных энерготрат (регулируемые и нерегулируемые энерготраты). Методы определения суточного расхода энергии.

Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.

Гигиеническое значение белков, жиров и углеводов. Потребность организма в белках.

Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ.

Гигиеническое значение разнообразия в питании спортсменов.

Гигиенические особенности физического воспитания и требования к различным формам физического воспитания детей и подростков.

Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.

Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников.

Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.

Гигиеническое значение и задачи профессиональной прикладной физической подготовки.

Гигиенические требования при проведении производственной гимнастики.

Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства.

Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.

Гигиенические требования к спортивным сооружениям по избранному виду спорта и создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды.

Общая характеристика дополнительных гигиенических факторов, применяемых в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности.

Гигиенические требования к построению режима для тренирующегося спортсмена в условиях учебы (работы) и тренировочного сбора.

Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).

Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др.

Гигиенические особенности питания на дистанции, перед и во время соревнований.

Гигиеническое обеспечение тренировочного сбора.

Общая характеристика дополнительных гигиенических факторов, применяемых в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности.

Гигиенические требования к построению режима для тренирующегося спортсмена в условиях учебы (работы) и тренировочного сбора.

Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).

Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др.

Гигиенические особенности питания на дистанции, перед и во время соревнований.

Гигиеническое обеспечение тренировочного сбора.

Предмет и задачи общей гигиены и гигиены массовой физической культуры и спорта. Методы гигиенических исследований.

Исторические этапы гигиенической науки, выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены.

3.3.4 Типовые (примерные) темы для письменных работ.

Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.

Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.

Гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам.

Гигиеническая характеристика шума.

Гигиенические требования к пище и питанию.

Гигиеническое значение разнообразия в питании спортсменов.

Гигиенические особенности физического воспитания и требования к различным формам физического воспитания детей и подростков.

Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.

Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников.

Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.

Гигиеническое значение и задачи профессиональной прикладной физической подготовки.

Гигиенические требования при проведении производственной гимнастики.

Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства.

Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.

Гигиенические требования к спортивным сооружениям по избранному виду спорта и создание оптимальных социально-гигиенических условий среды.

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.	Общая гигиена : учебное пособие / Ю. Ю. Елисеев, И. Н. Луцевич, А. В. Жуков [и др.]. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 191 с.	http://www.iprbookshop.ru/81073.html
2.	Электронный курс «Общая и специальная гигиена».	https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=152

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 : учебное пособие для бакалавров / Н. А. Мангушева. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. — 88 с.	http://www.iprbookshop.ru/59160.html
2.	Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н.Ф. Лысова [и др.].— Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 398 с.	http://www.iprbookshop.ru/65272.html
3.	Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с.	https://urait.ru/bcode/449808
4	Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник / Е.А. Багнетова. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798

4.3 Ресурсы сети «Интернет»

№ п/п	Наименование ресурса	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или
-------	----------------------	---

		других ресурсах в сети «Интернет»)
1	Научная электронная библиотека	http://www.elibrari.ru
2	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru
3	Библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова	http://www.lib.msu.su/
4	Электронно-библиотечная система Znanium.com	http://cp.insto.ru/extranet/ebs/znanium.php
5	Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://cp.insto.ru/extranet/ebs/iprbooks.php
6	Электронно-библиотечная система Академии ВЭГУ	http://cp.insto.ru/extranet/ebs/irbis.php
7	Российская газета	http://www.rg.ru
8	Экспресс-хроника	http://www.online.ru/sp/chronicle

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"> - редактирование индивидуального учебного плана, обучающегося; - изучение материалов по доступным дисциплинам (модулям) (электронный курс, материалы для самоконтроля и прохождения аттестации, расписание трансляций лекций, очных занятий и вебинаров, просмотр видео материалов); - средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебной и предметных группах); - просмотр электронной зачётной книжки; - получение информации о набранных кредитах (оценках); - автоматическое зачисление в предметные и учебные группы; - формирование портфолио обучающегося (данные по IMS ePortfolio Specification (http://www.imsglobal.org/ep/)); - биллинговая система (on-line оплата обучения, просмотр истории оплаты). <p>2. Создание ЭИОС для обучающегося:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - получение информации по нагрузке; - планирование и проведение вебинаров; - разработка и экспертиза контрольно-измерительных материалов (КИМ); - проверка эссе обучающихся; - средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебных и предметных группах); - публикация мультимедийного обучающего контента; - формирование персонального портфолио. <p>3. Для организаторов образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - система мониторинга (получение информации об активности пользователей; организация опросов пользователей); - участие в группах (учебных, предметных, общих); - поддержка основных элементов коммуникаций (форумы, комментарии); - оценивание и организация объектов социальной сети; - отслеживание рейтингов и достижений; - публичное портфолио пользователя; - работа с заявками (отправка, отслеживание выполнения).
2.	«Компас-В» на платформе «1С: Предприятие 8.2»	<p>Автоматизирует работу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приёмной комиссии (ведение базы абитуриентов, зачисление на обучение, финансовые и маркетинговые отчёты), - деканата (документооборот приказов по движению обучающихся, репозиторий документов обучающихся, оповещение обучающихся по электронной почте, SMS), - учебно-методического управления (ведение базы преподавателей, формирование и учёт учебной нагрузки).
3.	Программный комплекс «Автоматизированная среда аттестации АСА»	<p>Автоматизирует процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

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

Программный продукт	Договор
Adobe Reader X	лицензионное соглашение с компанией Adobe (Свободное ПО)
Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows	лицензия № 1FB6-170208-101930-190-411
Mozilla Firefox	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Google Chrome	лицензия LGPL (Свободное ПО)
OpenOffice	лицензия Apache License 2.0 (Свободное ПО)
Microsoft Office 2007	лицензия № 43509314

7Zip 9.20	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
VLC 2.1.5	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Statistica 10	акт приема-передачи № 371 от 12 июля 2013
NVDA 2014.4	лицензия GNU GPL (Свободное ПО)
Microsoft Windows XP	лицензия № 47177761 (Свободное ПО)
Microsoft Windows 7 Professional Academic Open License	лицензия № 62875440 (Свободное ПО)

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 проведения лекционных занятий необходимо следующее материально-техническое обеспечение: компьютерный класс, аудитория,

оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы и пр.), мультимедийное оборудование, комплекты электронных презентаций/слайдов.

Для проведения практических занятий необходимо следующее материально-техническое обеспечение: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы и пр.), мультимедийное оборудование, комплекты электронных презентаций/слайдов.

5. Методические указания обучающемуся

В рамках дисциплины «Анатомия человека» предполагается изучение 6 разделов:

1. Введение в общую и специальную гигиену.
2. Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов внешней среды и образа жизни на здоровье и работоспособность человека.
3. Гигиена питания.
4. Личная гигиена.
5. Гигиена физического воспитания детей и подростков.
6. Гигиена физической культуры и спорта.

Ключевыми понятиями 1 раздела «Введение в общую и специальную гигиену» учебной дисциплины «Общая и специальная гигиена» являются: профилактика, гигиена, методы гигиенических исследований, метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические методы, санитарно-статистические методы, формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций, нормы, правила, государственные нормы и правила, развитие гигиены в России.

Ключевыми понятиями 2 раздела «Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов внешней среды и образа жизни на здоровье и работоспособность человека» учебной дисциплины «Общая и специальная гигиена» являются: воздух и окружающая среда, роль атмосферного воздуха в жизни человека, химический состав атмосферного воздуха, физические свойства воздуха, загрязнение атмосферного воздуха, атмосферное давление, климат, терморегуляция, вода, нормирование качественного состава питьевой воды, питьевой режим, почва как фактор внешней среды, ПДК в почве, методы очистки местности от загрязнения.

Ключевыми понятиями 3 раздела «Гигиена питания» учебной дисциплины «Общая и специальная гигиена» являются: питание, гигиенические требования к пище и питанию, доброкачественность пищи, калорийность пищи, регулируемые и нерегулируемые энерготраты, методы определения суточного расхода энергии, нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом, гигиеническое значение белков, гигиеническое значение жиров, потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом, гигиеническое значение углеводов, авитаминоз, гиповитаминоз, гипervитаминоз, лечебное питание.

Ключевыми понятиями 4 раздела «Личная гигиена» учебной дисциплины «Общая и специальная гигиена» являются: формирование здорового образа жизни, оптимальные социально-гигиенические условия труда и быта, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональный суточный режим, закаливание, профилактика инфекционных заболеваний, рациональное питание, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оптимальные условия внешней среды, теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность, полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе.

Ключевыми понятиями 5 раздела «Гигиена физического воспитания детей и подростков» учебной дисциплины «Общая и специальная гигиена» являются: гигиеническая характеристика, возрастные особенности детей и подростков, влияние внешней среды, социальные факторы, рост и развитие детей и подростков, гигиенические аспекты акселерации детей и подростков.

Ключевыми понятиями 6 раздела «Гигиена физической культуры и спорта» учебной дисциплины «Общая и специальная гигиена» являются: отопление, вентиляция, освещение, интерьер, гигиенические требования к одежде, обуви и снаряжению туристов, бокс, бег, плавание, лыжный спорт, производственная гимнастика, меры профилактики влияния неблагоприятных факторов труда, профессионально-прикладная физическая подготовка, вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки, микропаузы активного отдыха.

Изучая дисциплину, студент познакомится с основными понятиями дисциплины «Общая и специальная гигиена»; взаимосвязью изучаемой дисциплины с гуманитарными знаниями и психолого-педагогическими науками; основными способами и принципами становления, функционирования и развития гигиенической науки.

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 всем разделам предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы:

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций и творческих контактов;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:

- изучить лекционный и практический материал;
- изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке Академии ВЭГУ или воспользоваться электронной библиотекой;
- использовать самообучающие программы;
- контролировать уровень своих знаний тестами-тренингами.

По итогам освоения дисциплины «Общая и специальная гигиена» *текущая, рубежная, промежуточная* аттестации. Промежуточная аттестация предусмотрена в форме зачета.

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