

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Гигиенические основы физической культуры и спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	49.02.02 Адаптивная физическая культура
Квалификация	Педагог по адаптивной физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	108
в том числе:	
аудиторные занятия	58
самостоятельная работа	50
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	58

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17		15 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции			10	10	10	10
Практические	24	24	24	24	48	48
Итого ауд.	24	24	34	34	58	58
Контактная работа	24	24	34	34	58	58
Сам. работа	12	12	38	38	50	50
Итого	36	36	72	72	108	108

Программу составил(и):
Завьялов Дмитрий Александрович
Рабочая программа дисциплины
Гигиенические основы физической культуры и спорта

разработана в соответствии с ФГОС СПО:
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности
49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минпросвещения России от 28.08.2023 г. № 640)

составлена на основании учебного плана:
49.02.02 Адаптивная физическая культура
утвержденного учёным советом вуза от 25.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 11.02. 2026 г. № 7

Зав. кафедрой Казакова Галина Николаевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №4 от 19.02.2026 г.

Председатель НМС УГН(С)
Казакевич Наталья Николаевна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целями освоения дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» являются формирование у студентов компетенций в области знаний по гигиене физического воспитания и спорта, исследовательских и практических умений по профилактике различных заболеваний при организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни на основе современных гигиенических принципов и норм.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		ОП
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Анатомия и физиология человека	
2.1.2	Организация и проведение физкультурно-спортивных занятий для лиц с ОВЗ	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Производственная практика	
2.2.2	Медицинские основы физической культуры и спорта	
2.2.3	Реабилитационные практики при различных видах повреждений и заболеваний	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

Знать:

Уровень 1	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на пороговом уровне.

Уметь:

Уровень 1	ориентироваться в истории и тенденциях развития адаптивной физической культуры
Уровень 2	правильно использовать терминологию в области адаптивной физической культуры
Уровень 3	находить и анализировать информацию по теории и истории адаптивной физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития

Владеть:

Уровень 1	знаниями в истории и тенденциях развития адаптивной физической культуры
Уровень 2	терминологией в области адаптивной физической культуры
Уровень 3	информацией по теории и истории адаптивной физической культуры, необходимой для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития

ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

Знать:

Уровень 1	на продвинутом уровне знает, как содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
Уровень 2	на базовом уровне знает, как содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
Уровень 3	на пороговом уровне знает, как содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

Уметь:

Уровень 1	на продвинутом уровне умеет содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
Уровень 2	на базовом уровне умеет содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

Уровень 3	на пороговом уровне знает, как содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
Владеть:	
Уровень 1	на продвинутом уровне владеет методами и принципами сохранения окружающей среды, ресурсосбережения, применения знаний об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
Уровень 2	на базовом уровне владеет методами и принципами сохранения окружающей среды, ресурсосбережения, применения знаний об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
Уровень 3	на пороговом уровне владеет методами и принципами сохранения окружающей среды, ресурсосбережения, применения знаний об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Знать:	
Уровень 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Уровень 2	основы здорового образа жизни
Уровень 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
Уметь:	
Уровень 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Уровень 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Уровень 3	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Владеть:	
Уровень 1	способностью использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Уровень 2	навыком применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности
Уровень 3	способностью использования средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни						
1.1	Понятие о гигиене и санитарии; методы исследования, применяемые в гигиене; предмет и задачи гигиены. Исторические аспекты возникновения и развития гигиены. Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания. Роль учителя физической культуры в повышении уровня санитарной культуры среди школьников /Пр/	3	4	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
1.2	Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания. Роль учителя физической культуры в повышении уровня санитарной культуры среди школьников /Ср/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
	Раздел 2. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений						

2.1	Эколого-гигиенические свойства воздуха. Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
2.2	Эколого-гигиенические свойства гидросферы. Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
2.3	Эколого-гигиенические свойства почвы. Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
2.4	Эколого-гигиенические свойства воздуха, воды, почвы. /Ср/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
2.5	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий. Спортивные сооружения, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
2.6	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа. /Ср/	3	4	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
2.7	Освещение и цветовое оформление спортивных объектов. Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
2.8	Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений. /Ср/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
2.9	Расчет нормативных размеров площади спортивных залов, бассейнов, плоскостных сооружений. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		

2.10	Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
	Раздел 3. Закаливание и личная гигиена.						
3.1	Гигиенические основы закаливания. Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
3.2	Закаливание воздухом, водой, солнцем. Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
3.3	Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ. /Ср/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
3.4	Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
3.5	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви. /Лек/	4	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
3.6	Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви. /Ср/	4	8	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
3.7	Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. /Лек/	4	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
3.8	Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. /Ср/	4	8	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
3.9	Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		

	Раздел 4. Гигиенические основы при занятиях физической культурой						
4.1	Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков. Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов. /Лек/	4	2	OK 01. OK 07. OK 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
4.2	Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков. Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов /Ср/	4	6	OK 01. OK 07. OK 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
4.3	Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Формы занятия адаптивной физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям адаптивной физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях адаптивной физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков. /Лек/	4	2	OK 01. OK 07. OK 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
4.4	Формы занятия адаптивной физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям адаптивной физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях адаптивной физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков. /Ср/	4	8	OK 01. OK 07. OK 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
Раздел 5. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания.							
5.1	Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена. Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания. Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях. /Лек/	4	2	OK 01. OK 07. OK 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		

5.2	Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания. Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях. /Ср/	4	8	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
5.3	Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
5.4	Составление "Дневника самоконтроля». /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
5.5	Составление меню спортсмена. /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
5.6	Антропометрия как метод оценки физического развития. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
5.7	Гигиеническая оценка классной комнаты. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
5.8	Комплексная оценка уровня здоровья по методу Л.Г. Апанасенко. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
5.9	Качественная адекватность питания спортсмена. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
5.10	Количественная оценка адекватности питания спортсмена. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
5.11	Гигиеническая оценка режима дня. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		
5.12	Методика оценки санитарного состояния спортивных сооружений /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л2.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые задания для входного контроля.

1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?

- а) тонизирующее действие;
- б) стимулирует функции нервной системы;
- в) улучшает сон;
- г) повышает потоотделение и обмен веществ;
- д) расслабляет организм.

2. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:

- а) фильтрация;
- б) токи высокой частоты;
- в) хлорирование;
- г) серебрение воды;
- д) озонирование;
- е) отстаивание.

3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

- а) это приводит к физическому утомлению;
- б) это приводит к гиподинамии;
- в) это приводит к увеличению массы тела человека.

4. Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблучке:

- а) в обуви на небольшом каблучке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

5. Лучшим материалом для изготовления одежды является:
- а) хлопчатобумажные ткани;
 - б) искусственные материалы;
 - в) полимерные волокна;
 - г) шерстяные ткани;
 - д) прорезиненные ткани.
6. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:
- а) физическая культура;
 - б) закаливание;
 - в) личная гигиена.
7. Регулярное закаливание способствует:
- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
 - б) укреплению силы воли;
 - в) повышению аппетита;
 - г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
 - д) замедлению процесса старения;
 - е) отвыканию от вредных привычек;
 - ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.
8. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:
- а) утром;
 - б) до полудня;
 - в) после полудня;
 - г) вечером.
9. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:
- а) солнце;
 - б) воздух;
 - в) атмосферное давление;
 - г) вода.
- Найдите ошибку.
10. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:
- а) рациональное питание;
 - б) психопрофилактика;
 - в) сауна;
 - г) физические средства;
 - д) мышечная релаксация;
 - е) полноценная разминка.
11. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:
- а) 2 м²;
 - б) 3 м²;
 - в) 4 м²;
 - г) 5 м².
12. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:
- а) медицинскую справку;
 - б) резиновую шапочку;
 - в) ласты;
 - г) дыхательную трубку;
 - д) купальный костюм;
 - е) шлёпанцы;
 - ж) спасательный
13. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?
- а) да; б) нет.
14. Гигиена – это наука:
- а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;
 - б) о профилактике болезней;
 - в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условиях его сохранения.
15. Здоровье человека – это...
- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
 - б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;
 - в) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие.
16. Основоположник гигиены как науки:
- а) А.П. Доброславин;
 - б) Н.А. Семашко;
 - в) А.Н. Сысин.
17. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:
- а) 18-20 %;
 - б) 47-50 %;
 - в) 8-10%.

18. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:
- а) холера;
 - б) туберкулёз;
 - в) ботулизм.
19. Различают влажность:
- а) относительную;
 - б) точную;
 - в) минимальную.
20. Методы обеззараживания воды:
- а) умягчение;
 - б) обезжелезивание;
 - в) хлорирование.
21. Значение углеводов в питании:
- а) источник энергии;
 - б) источник провитамина С;
22. Полное истощение запасов витаминов в организме:
- а) авитаминоз;
 - б) гиповитаминоз.
23. Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки относятся к:
- а) основной группе;
 - б) подготовительной группе;
 - в) специальной группе.
24. Закаливание – это...
- а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;
 - б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;
 - в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям.
25. Личная гигиена – это...
- а) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;
 - б) наука о профилактике болезней;
 - в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.
26. Принципы закаливания:
- а) систематичность;
 - б) массовость;
 - в) тренированность;
 - г) систематичность.
27. Для ухода за зубами используют:
- а) зубные нити;
 - б) зубные пасты;
 - в) дезодоранты;
 - г) отбеливатели.
28. Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа:
- а) спина;
 - б) воротниковая зона;
 - в) грудь;
 - г) живот;
 - д) нижние конечности;
 - е) руки.
29. Психогигиена – это отрасль гигиены:
- а) разрабатывающая мероприятия по сохранению
 - б) о лечении нервно-психических болезней;
 - в) о психике человека.
30. Одежда должна:
- а) соответствовать условиям окружающей среды; б) быть дешевой;
 - в) быть теплой;
 - г) соответствовать полу.

5.2. Темы письменных работ

Темы для рефератов

1. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта, цели и задачи.
 2. История развития гигиены физического воспитания и спорта в России.
 3. Профилактика вредных привычек (табакокурение, алкоголь).
 4. Минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиенические нормы.
 5. Личная гигиена спортсмена.
 6. Значение системы гигиенической подготовки спортсменов.
 7. Гигиенические требования к микроклимату крытых спортивных сооружений.
 8. Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы.
 9. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
 10. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
 11. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений.
- Эпидемиологическое значение почвы.

12. Гигиенические требования к внутренней отделке спортивных сооружений.
13. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
14. Гигиенические принципы физического воспитания.
15. Гигиенические принципы закаливания.
16. Углеводы. Их физиологическая роль и гигиеническая норма.
17. Гигиенические требования к обуви спортсмена
18. Гигиенические требования к одежде спортсмена

5.3. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос. Проверка знаний через ответы на вопросы по темам дисциплины. Может проводиться на семинарах или экзамене. Письменные работы. Контрольные работы, тесты, эссе, рефераты, анализы уроков. Позволяют оценить глубину знаний и умение применять их на практике.

Практические задания. Разработка уроков, внеурочных мероприятий, анализ учебно-тематических планов, составление педагогических характеристик.

Кейс-задачи и ситуационные задания. Анализ реальных или смоделированных педагогических ситуаций, требующих принятия решений.

Портфолио. Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения.

Проекты. Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных или исследовательских заданий. Позволяет оценить умения самостоятельно конструировать знания, анализировать, исследовать.

Самоанализ и самоконтроль. Оценка собственной деятельности при проведении уроков или внеурочных мероприятий.

Зачет с оценкой. Вид промежуточной аттестации, используемый для определения степени освоения обучающимися учебного материала дисциплины, уровня сформированности предусмотренных компетенций, а также готовности к применению полученных знаний и умений в учебной и профессиональной деятельности. Итоговый результат фиксируется в виде дифференцированной оценки.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература (электронные издания с индивидуальным неограниченным количественным доступом)

6.1.1. Основная литература (включает рекомендованную примерной образовательной программой литературу)

	Авторы, соискатели	Заглавие	Издательство
Л1.1	Пивоваров, Ю.П.	Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО	Москва: «Академия», 2019
Л1.2	Трифонова, Т. А.	Гигиена и экология человека : учебное пособие для СПО	Москва: Юрайт, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

Л2.1	Маргазин В.А..	Руководство по спортивной медицине	СПб.: СпецЛит, 2012
------	----------------	------------------------------------	---------------------

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Каждый компьютер имеет выход в Интернет, оснащен операционной системой Arch Linux, пакетом свободно распространяемого офисного программного обеспечения LibreOffice (LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress), не менее, чем двумя браузерами (Google Chrome, Яндекс браузер (отечественное производство), Opera, Mozilla Firefox), а также следующими программами: Adobe Reader, 7-Zip, Видео- аудиопроигрыватель VLC-плеер, Калькулятор, набросок на фрагменте экрана (ножницы), Paint.

Компьютеры в лингафонных кабинетах дополнительно оснащены лицензионным программным обеспечением Sanako Study или Норд (отечественное производство).

Имеется специальное лицензионное программное обеспечение: ГеоГебра, Компас 3Д (отечественное производство), ArcGIS, Мовавика (отечественное производство), КонсультантПлюс (отечественное производство), российский мессенджер Max (отечественное производство), Яндекс Телемост (отечественное производство), Антиплагиат.Вуз (отечественное производство).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.

3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Мобильное приложение ЭБС «Лань» оснащено синтезатором речи для работы с учебной и художественной литературой. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.

4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Платформа адаптирована для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.

5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Учебная аудитория: маркерная доска - 1 шт., наглядные пособия по анатомии (плакаты - 30 шт., демонстрационная модель строения человека - 1 шт.)

660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, этаж 1, помещение 2, комната 59, площадь 41,4 кв.м.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий. Подготовка докладов и рефератов. Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Реферат должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий. Подготовка докладов и рефератов. Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п. Доклад представляет публичное, развёрнутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем. Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме. Требования к рецензии на монографию 1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность) 2. Какова основная проблема книги? 3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример) 4. Оцените стиль изложения. 5. Оцените научный аппарат монографии. 6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии? Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.