



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ В.В. Сенченко

02 апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Н.Н. Мухамедьяров

02 апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.09.07 «Гигиена физического воспитания»**

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки «Физическая культура»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.О.09.07 «Гигиена физического воспитания» для бакалавров направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль «Физическая культура» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

Составитель
рабочей программы _____ Н.Н. Мухамедьяров
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры
от 02 марта 2026 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой _____ Н.Н. Мухамедьяров
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования
от 02 апреля 2026 г., протокол № 7

Председатель УМК _____ Л.И. Аббасова
подпись

1. Рабочая программа дисциплины Б1.О.09.07 «Гигиена физического воспитания» для бакалавриата направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическое культура».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

– Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебные задачи дисциплины (модуля):

- Воспитание социально-активной личности.
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- Воспитание трудолюбия и организованности, моральной чистоты; нравственности и волевых качеств.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.О.09.07 «Гигиена физического воспитания» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
- Основные методы научно-исследовательской деятельности.

Уметь:

- Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания

для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

– Выделять и систематизировать основные идеи в научных текстах, критически оценивать любую поступающую информацию, избегать автоматического применения стандартных формул и приёмов при решении задач.

Владеть:

– Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

– Навыками сбора, обработки, анализа и систематизации информации по теме исследования; навыками выбора методов и средств решения задач исследования.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.О.09.07 «Гигиена физического воспитания» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана.

4. Объем дисциплины (модуля)

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб.зан.	практ.зан.	сем.зан.	ИЗ		
3	108	3	42	16		26			39	Экз (27 ч.)
Итого по ОФО	108	3	42	16		26			39	27

5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Гигиена физического воспитания															
Предмет, содержание и задачи гигиены физической культуры и спорта. Основоположники гигиены	10	2		2			6								устный опрос; тестовый контроль

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля		
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР			
физической культуры и спорта.																	
Гигиена окружающей среды, воздуха, воды и почвы. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	18	4		6			8										устный опрос; тестовый контроль; практическое задание
Гигиена закаливания. Гигиена питания.	18	2		6			10										практическое задание
Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.	20	4		6			10										устный опрос; творческое задание
Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.	15	4		6			5										устный опрос; практическое задание
Всего часов за 3 семестр	81	16		26			39										
Форма промежуточного контроля	Экзамен - 27 ч.																
Всего часов дисциплине	81	16		26			39										
часов на контроль	27																

5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	<p>Предмет, содержание и задачи гигиены физической культуры и спорта. Основоположники гигиены физической культуры и спорта.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Предмет гигиены физического воспитания. Задачи гигиены физического воспитания. Методы гигиены физического воспитания. Основоположники гигиены физической культуры и спорта.</p>	Акт.	2	
2.	<p>Гигиена окружающей среды, воздуха, воды и почвы. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Физиологические свойства воздуха, их гигиеническое значение. Понятие о микроклимате. Химический состав воздуха. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях. Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Показатели загрязнения почвы. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.</p>	Акт.	4	
3.	<p>Гигиена закаливания. Гигиена питания.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Физиология закаливания. Закаливание в практике физического воспитания и спорта. Закаливание воздухом, солнцем и водой. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания. Гигиенические требования к местам закаливания. Гигиеническая оценка эффективности закаливания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Режим питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные</p>	Акт.	2	

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	вещества. Их физиологическая роль и гигиеническое значение. Общие гигиенические принципы построения питания. Гигиенические нормы питания с учетом пола, возраста и характера профессиональной деятельности.			
4.	<p>Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы.</p> <p>Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.</p> <p>Понятие о двигательной активности. Понятие о гипокинезии и гиперкинезии. Гигиенические нормы суточной двигательной активности лиц среднего и пожилого возраста.</p> <p>Гигиенические основы дозирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста. Гигиеническое нормирование нагрузок в среднем и пожилом возрасте.</p>	Акт.	4	
5.	<p>Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Рациональный суточный режим спортсмена. Биологические ритмы. Суточный режим спортсмена в различные периоды тренировочного цикла. Уход за кожей руками, волосами. Вредные привычки и борьба с ними.</p> <p>Гигиенические требования к экипировке спортсменов.</p>	Акт.	4	
	Итого		16	0

5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Предмет, содержание и задачи гигиены физической культуры и спорта. Основоположники гигиены	Акт.	2	

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	<p>физической культуры и спорта.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Предмет, содержание и задачи гигиены физического воспитания. Основоположники гигиены физической культуры и спорта.</p>			
2.	<p>Гигиена окружающей среды, воздуха, воды и почвы. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Физиологические свойства воздуха, их гигиеническое значение. Понятие о микроклимате. Химический состав воздуха. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях. Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Показатели загрязнения почвы. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.</p>	Акт.	6	
3.	<p>Гигиена закаливания. Гигиена питания.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Физиология закаливания. Закаливание в практике физического воспитания и спорта. Закаливание воздухом, солнцем и водой. . Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания. Гигиенические требования к местам закаливания. Гигиеническая оценка эффективности закаливания. Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхательной системы. Механизмы действия физических упражнений. Методика ЛФК при заболеваниях органов дыхательной системы</p>	Акт.	6	

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
4.	<p>Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы. Понятие о двигательной активности. Понятие о гипокинезии и гиперкинезии. Гигиенические нормы суточной двигательной активности лиц среднего и пожилого возраста. Гигиенические основы дозирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста. Гигиеническое нормирование нагрузок в среднем и пожилом возрасте.</p>	Акт.	6	
5.	<p>Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Рациональный суточный режим спортсмена. Биологические ритмы. Циркадный ритм. Суточный режим спортсмена в различные периоды тренировочного цикла. Уход за кожей руками, волосами. Вредные привычки и борьба с ними. Гигиенические требования к экипировке спортсменов.</p>	Акт.	6	
	Итого			

5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; творческое задание ; подготовка к практическому занятию; подготовка к тестовому контролю; подготовка к экзамену.

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	<p>Предмет, содержание и задачи гигиены физической культуры и спорта. Основоположники гигиены физической культуры и спорта.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Предмет, содержание и задачи гигиены физического воспитания.</p> <p>Основоположники гигиены физической культуры и спорта.</p>	<p>работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; творческое задание</p>	6	
2	<p>Гигиена окружающей среды, воздуха, воды и почвы. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Укажите основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды. Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Показатели загрязнения почвы. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.</p> <p>Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.</p>	<p>работа с литературой, чтение дополнительной литературы; ;</p>	8	

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
3	<p>Гигиена закаливания. Гигиена питания.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Физиология закаливания. Закаливание в практике физического воспитания и спорта. Закаливание воздухом, солнцем и водой. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания. Гигиенические требования к местам закаливания. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.</p> <p>Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхательной системы. Механизмы действия физических упражнений. Методика ЛФК при заболеваниях органов дыхательной системы.</p>	<p>работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к практическому занятию</p>	10	
4	<p>Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.</p> <p>Понятие о двигательной активности. Понятие о гипокинезии и гиперкинезии. Гигиенические нормы суточной двигательной активности лиц среднего и пожилого возраста.</p> <p>Гигиенические основы дозирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста.</p> <p>Гигиеническое нормирование нагрузок в среднем и пожилом возрасте.</p>	<p>подготовка к практическому занятию</p>	10	
5	<p>Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Рациональный суточный режим спортсмена. Биологические ритмы. Суточный режим спортсмена в различные периоды тренировочного цикла. Уход за</p>	<p>подготовка к практическому занятию; подготовка к тестовому контролю</p>	5	

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	кожей руками, волосами. Вредные привычки и борьба с ними. Гигиенические требования к экипировке спортсменов.			
	Итого		39	

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины «Гигиена физического воспитания» разработаны следующие методические рекомендации:

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
УК-7		
Знать	Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	устный опрос; тестовый контроль; практическое задание; творческое задание
Уметь	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	устный опрос; практическое задание
Владеть	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	экзамен

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
ПК-1		
Знать	Основные методы научно-исследовательской деятельности.	устный опрос; творческое задание
Уметь	Выделять и систематизировать основные идеи в научных текстах, критически оценивать любую поступающую информацию, избегать автоматического применения стандартных формул и приёмов при решении задач.	устный опрос; тестовый контроль
Владеть	Навыками сбора, обработки, анализа и систематизации информации по теме исследования; навыками выбора методов и средств решения задач исследования.	экзамен

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
устный опрос	менее 50 % правильных ответов	50 -69% правильных ответов	70-89 % правильных ответов	90-100% правильных ответов
творческое задание	выполнено правильно менее 30% работы	выполнено не менее 50% работы	выполнено 51 -80% работы	выполнено более 80% работы
практическое задание	студент не знает значительной части материала по вопросу, допускает существенные ошибки, не видит связи теоретических положений с практикой	студент имеет знания только основного материала по вопросу, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в ответе,	студент грамотно и по существу отвечает на вопрос, не допуская существенных неточностей в ответе, правильно применяет теоретические положения при решении практических задач, опирается в ответе на конспект самостоятельно	студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно отвечает на поставленный вопрос, умеет тесно увязывать теорию с практикой, опирается в ответе на конспект самостоятельно изученной учебной и научной литературы.

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
		испытывает затруднения применения теоретических положений для решения практических задач.	изученной учебной литературы.	
тестовый контроль	допущены 3 и более ошибок.	допущены 2 ошибки.	допущена 1 ошибка	правильное решение теста, при этом студент показывает повышенный уровень в овладении материалом
экзамен	студент: не проявил глубоких знаний теории и умения применять ее на практике, допускал ошибки в планировании и решении задач; в процессе работы не проявил достаточной самостоятельности, инициативы и заинтересованности.	студент: демонстрирует достаточно полные знания всех профессионально-прикладных и методических вопросов в объеме программы, полностью выполнил программу с незначительными отклонениями от качественных параметров.	студент: проявил себя как ответственный исполнитель, заинтересованный в будущей профессиональной деятельности., полностью выполнил программу.	студент: умело применил полученные знания во время прохождения аттестации, ответственно и с интересом относился к своей учёбе, в процессе учёбы проявил самостоятельность, инициативу и заинтересованность в освоении программы.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Примерные вопросы для устного опроса

1. Предмет гигиены физического воспитания.
2. Гигиена окружающей среды, воздуха, воды и почвы. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.
3. Гигиена закаливания. Гигиена питания.
4. Упражнения для развития прыгучести.
5. Чем отличается рывок от толчка
6. Показать рывок в полуприсед
7. Показать рывок в сед
8. Положение о соревнованиях. Заявка. Судейская бригада. Уровни соревнований по тяжёлой атлетике
9. Средства общей физической подготовки в тяжёлой атлетике.
10. Круговая тренировка.

7.3.2. Примерные темы для творческого задания

1. Организация соревнований в роли технического секретаря
2. Организация соревнований в роли судьи на помосте
3. Организация соревнований в роли судьи на взвешивании

7.3.3. Примерные практические задания

1. Выполнение рывка с вися ниже колена в полуприсед
2. Выполнение толчка в ножницы
3. Выполнение швунга толчкового

7.3.4. Примерные вопросы для тестового контроля

1. В каком году был организован атлетический кружок Лесгафтом П.Ф
2. В каком году стал чемпионом Олимпийских игр Юрий Власов
3. Сколько Олимпийских игр выиграл Василий Алексеев
4. Первый чемпион мира по тяжёлой атлетике
5. В каком году стал победителем Олимпийских игр Леонид Тараненко
6. Сколько времени даётся атлету на подготовку к подходу соревнованиях
7. Разрешается ли на соревнованиях при взятии на грудь косаться локтями колен
8. Сколько времени даётся атлету на подготовку к подходу соревнованиях
9. Сколько подходов даётся атлету на соревнованиях
10. Сколько времени даётся атлету на подготовку к подходу соревнованиях если идут две попытки подряд

7.3.5. Вопросы к экзамену

1. Гигиена режима дня. Гигиенические и физиологические обоснования компонентов режима дня в связи с суточной динамикой работоспособности.
2. Гигиенические требования к учебному процессу общеобразовательных учреждений.
3. Рациональный режим питания: основной обмен, энергозатраты и виды деятельности, калорийность питания для разных групп населения, суточное распределение пищевого рациона.
4. Гигиенические требования к продуктам питания и технологиям их переработки, органолептические свойства пищи, основные компоненты питания (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, микроэлементы, витамины).
5. Питание спортсменов.
6. Гигиена спортивных сооружений. Типы спортивных сооружений, требования к озеленению; гигиенические требования к внутренней структуре спортивных сооружений.
7. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
8. Гигиенические требования к вентиляционному и температурному режиму закрытых спортивных сооружений.
9. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, синтетическим напольным покрытиям.
10. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Нормативы освещенности.
11. Гигиенические основы физического воспитания школьников.
12. Гигиенические основы физического воспитания школьников.
13. Личная гигиена спортсмена.
14. Персональная гигиена: профилактика заболеваний кожи, опорно-двигательного аппарата, слуховых и зрительных анализаторов.
15. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
16. Гигиена сексуальных отношений.
17. Гигиенические требования при организации учебно-воспитательного процесса в школе: школьная мебель, окраска стен, освещенность, вентиляционный и температурный режимы.
18. Основные понятия хронобиологии и хроногигиены. Биоритмы. Циклы физической и умственной работоспособности.
19. Гигиенические требования при организации учебно-воспитательного процесса в школе: распорядок дня, расписание уроков, питание, двигательный режим, обязательные профилактические мероприятия.
20. Гигиена воздуха. Физические факторы воздушной среды: атмосферное давление, влажность, температура, их влияние на состояние здоровья.
21. Гигиена воды.
22. Гигиена воздуха.

23. Физические свойства воды, естественные свойства воды. Роль воды в жизни человека.
24. Все виды и средства массажа, показания и противопоказания к его проведению.
25. Климат и погодные условия, и учет в гигиенических мероприятиях. Акклиматизация.
26. Основные приемы массажа и их разновидности.
27. Основоположники гигиены и физического воспитания.
28. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания.
29. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
30. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта
31. Режим дня, личная гигиена.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

7.4.1. Оценивание устного опроса

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

7.4.2. Оценивание творческого задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Постановка цели	Цель нуждается в доработке	Цель сформулирована нечетко	Цель сформулирована
Оригинальность проблемы	Нуждается в доработке	Есть элементы оригинальности	Проблема оригинальна

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Оригинальность стратегии решения	Нуждается в доработке	Есть элементы оригинальности	Стратегия оригинальна
Разработанность решения	Есть представление решения проблемы, алгоритм действий имеет не более 3 замечаний	Есть представление решения проблемы, алгоритм действий имеет не более 2 замечаний	Есть четкое представление решения проблемы, понятен алгоритм действий
Оптимальность решения	Нуждается в доработке	Есть альтернативные решения	Решение оптимально
Эффективность решения	Нуждается в доработке	Эффективность решения ниже возможной	Решение наиболее эффективное из возможных
Демонстрация коммуникативной культуры	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

7.4.3. Оценивание практического задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Знание теоретического материала по предложенной проблеме	Теоретический материал усвоен	Теоретический материал усвоен и осмыслен	Теоретический материал усвоен и осмыслен, может быть применен в различных ситуациях по необходимости
Овладение приемами работы	Студент может применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но необходима помощь преподавателя	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но возможно не более 2 замечаний	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи
Самостоятельность	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 3 замечаний	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 2 замечаний	Задание выполнено полностью самостоятельно

7.4.4. Оценивание тестового контроля

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
	10-15	16-20	21-30
Правильность ответов	не менее 60% тестовых заданий	не менее 73% тестовых заданий	не менее 86% тестовых заданий

7.4.5. Оценивание экзамена

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Гигиена физического воспитания» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает экзамен. В зачетно-экзаменационную ведомость вносится оценка по четырехбалльной системе. Обучающийся, выполнивший не менее 60 % учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД, допускается к экзамену. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся, получивший не менее 3 баллов на экзамене, считается аттестованным.

Итоговая рейтинговая оценка R академической успешности студента по дисциплине определяется по формуле:

$$R = \sum_{i=1}^n T_i + \mathcal{E}, \text{ где}$$

T_i — рейтинговая оценка студента по всем формам текущего контроля;

\mathcal{E} — рейтинговая оценка студента по результатам экзамена (зачета).

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена
Высокий	Отлично
Достаточный	Хорошо
Базовый	Удовлетворительно
Компетенция не сформирована	Неудовлетворительно

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библиот.
1.	Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 126 с.	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/173439
2.	Войнова, Е. В. Формирование культуры здоровья у студентов транспортных вузов на основе средств и методов физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. В.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/269690

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
	Войнова. — Москва : РУТ (МИИТ), 2021. — 94 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/269690		
3.	Егоров, В. Н. Физическая культура и спорт: основы учебной дисциплины : учебное пособие / В. Н. Егоров, Е. О. Кашмина. — Тула : ТулГУ, 2022. — 174 с. — ISBN 978-5-7679-5018-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264026	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/264026
4.	Артеменко, Е. П. Массаж. Теоретические и практические аспекты : учебное пособие / Е. П. Артеменко, Т. В. Тимченко. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2021. — 163 с. — ISBN 978-5-6042410-6-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/251555	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/251555
5.	Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом: практикум : учебное пособие. — 2-е изд. — Омск : СибГУФК, 2020. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/242102	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/242102
6.	Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие / составители Е. В. Волынская, С. А. Коробова. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2021. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/228605	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/228605
7.	Ильютик, А. В. Биохимические основы питания спортсменов : учебное пособие / А. В. Ильютик, И. Л. Гилеп. — Минск : БГУФК, 2020. — 64 с. — ISBN 978-985-569-498-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/245150	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/245150

Дополнительная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
1.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: физкультурно-спортивные сооружения : учебное пособие / В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова, Ф. К. Макоева, А. А. Доможилова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2022. — 109 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/276524	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/276524
2.	Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом: практикум : учебное пособие / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 3-е изд., испр. и доп. — Омск : СибГУФК, 2021. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/241994	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/241994
3.	Кудря, О. Н. Физиологические методы исследования и их применение в подготовке спортсменов: практикум : учебное пособие / О. Н. Кудря, Т. П. Ефимова, Ю. П. Салова. — Омск : СибГУФК, 2021. — 100 с. — ISBN 978-5-91930-175-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/241991	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/241991

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>, <http://www.google.com>
2. Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
3. Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
4. Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
5. Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
6. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; творческое задание; подготовка к практическому занятию; подготовка к тестовому контролю; подготовка к экзамену.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к экзамену.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Работа с базовым конспектом

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

Творческое задание

Творческие домашние задания – одна из форм самостоятельной работы бакалавров, способствующая углублению знаний, выработке устойчивых навыков самостоятельной работы.

Творческое задание – задание, которое содержит больший или меньший элемент неизвестности и имеет, как правило, несколько подходов.

В качестве главных признаков творческих домашних работ бакалавров выделяют: высокую степень самостоятельности; умение логически обрабатывать материал; умение самостоятельно сравнивать, сопоставлять и обобщать материал; умение классифицировать материал по тем или иным признакам; умение высказывать свое отношение к описываемым явлениям и событиям; умение давать собственную оценку какой-либо работы и др.

Выделяют следующие виды домашних творческих заданий:

I. Задания когнитивного типа

1. Научная проблема – решить реальную проблему, которая существует в науке.
2. Структура – нахождение, определение принципов построения различных структур.
3. Опыт – проведение опыта, эксперимента.
4. Общее в разном – вычленение общего и отличного в разных системах.
5. Разно-научное познание – одновременная работа с разными способами исследования одного и того же объекта.

II. Задания креативного типа

1. Составление – составить словарь, кроссворд, игру, викторину и т.д.
2. Изготовление – изготовить поделку, модель, макет, газету, журнал, видеофильм.
3. Учебное пособие – разработать свои учебные пособия.

III. Задания организационно-деятельностного типа

1. План – разработать план домашней или творческой работы, составить индивидуальную программу занятий по дисциплине.
2. Выступление – составить показательное выступление, соревнование, концерт, викторину, кроссворд, занятие.
3. Рефлексия – осознать свою деятельность (речь, письмо, чтение, вычисления, размышления) на протяжении определенного отрезка времени. Вывести правила и закономерности этой деятельности.
4. Оценка – написать рецензию на текст, фильм, работу другого студента, подготовить самооценку (качественную характеристику) своей работы по определенной теме за определенный период.

Примерный список тем домашнего творческого задания представлен в программе дисциплины. Бакалавру целесообразно выделить в рамках выбранной темы проблемную зону, постараться самостоятельно ее изучить и творчески подойти к результатам представления полученных результатов.

Требования к написанию и оформлению творческого домашнего задания:

Работа выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Должна быть нумерация страниц. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. Объем работы, без учета приложений, не более 10 страниц.

Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что бакалавр не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Оформление творческого задания

1. Титульный лист.
2. Форма задания.
3. Пояснительная записка.

4. Содержательная часть творческого домашнего задания.
5. Выводы.
6. Список использованной литературы.

Подготовка к практическому занятию

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы.

Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Следовательно, работа на практическом занятии направлена не только на познание студентом конкретных явлений внешнего мира, но и на изменение самого себя.

Второй результат очень важен, поскольку он обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента. Процессы и явления, выделяют основные способы доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются.

В ходе самого практического занятия студенты сначала представляют найденные ими варианты формулировки актуальности исследования, обсуждают их и обосновывают свое мнение о наилучшем варианте.

Объем заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю.

Подготовка к тестовому контролю

Основное достоинство тестовой формы контроля – это простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы.

Подготовка к тестированию

1. Уточните объем материала (отдельная тема, ряд тем, раздел курса, объем всего курса), по которому проводится тестирование.
2. Прочтите материалы лекций, учебных пособий.
3. Обратите внимание на характер заданий, предлагаемых на практических занятиях.
4. Составьте логическую картину материала, выносимого на тестирование (для продуктивной работы по подготовке к тестированию необходимо представлять весь подготовленный материал как систему, понимать закономерности, взаимосвязи в рамках этой системы).

Подготовка к устному опросу

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практической занятии преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Подготовка к экзамену

Экзамен является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. В случае проведения экзамена студент получает баллы, отражающие уровень его знаний.

Правила подготовки к экзаменам:

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам.
- Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.
- Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательно аргументированные точки зрения.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:

оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

-компьютерный класс и доступ к сети Интернет (во время самостоятельной подготовки) (должен быть приложен график занятости компьютерного класса);

-проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы

-раздаточный материал для проведения групповой работы;

-Гимнастическая скамейка – 6 шт.

-Стенка гимнастическая

- Маты гимнастические – 7 шт.
- Скакалка – 50 шт.
- Гантели металлические – 23 шт.
- Коврик гимнастический – 20 шт.
- Обруч металлический – 20 шт.
- Коврик массажные – 10 шт.
- Степы – 10 шт.
- Помосты тяжелоатлетические – 3 шт;
- Тренажерный зал для усовершенствования силовых и скоростно-силовых качеств;
- Штанги тяжелоатлетические – 6 шт;
- Гантели – 10 шт;
- Тумбочка для магнезий -1 шт;
- Тренажер для тренировок: мышц ног, рук, шеи, живота, спины, груди – 1 комплект;
- Брусья, перекладина – 1 комплект;
- Скамейка гимнастическая – 3 шт;
- Скакалки – 10шт.
- Мяч баскетбольный – 10 шт.
- Мяч волейбольный – 15 шт.
- Мяч футбольный – 5 шт.
- Набор настольного тенниса – 6 ком.
- Ракетки настольного тенниса – 20шт.
- Стойки волейбольные – 2 ком.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Стол для настольного тенниса – 5 шт.
- Комплект для н. тенниса 5 шт.
- Бадминтон – 10 ком.
- Дартц – 2 шт.
- Насос – 1 шт

13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного

- преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
 - создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
 - применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
 - применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практических занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;
 - применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;
 - увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)