Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра организации тренерской деятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.07.2 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Загузова Светлана Александровна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры организации тренерской деятельности «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 6

3. Объем и содержание дисциплины…… 6

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 9

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 14

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 16

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 16

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Выстраивает индивидуальную траекторию профессионального и физического саморазвития с использованием гигиенических знаний, санитарно-гигиенических требований для рационального планирования учебно-тренировочного процесса, питания и безопасной эксплуатации спортивных объектов на протяжении всей жизни

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения						
		Очная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Адаптивная физическая культура в образовании							+
2	Адаптивная физическая культура в санаторно-курортной системе					+		
3	Адаптивная физическая культура в системе здравоохранения						+	

4	Введение в искусственный интеллект	+						
5	Введение в проектную деятельность		+					
6	Геоинформационные системы и технологии дистанционного зондирования Земли							+
7	Лечебная физическая культура							+
8	Методика воспитательной работы							+
9	Методика организации и проведения соревнований по избранному виду спорта						+	
10	Методика подготовки научных публикаций							+
11	Методика проведения научного исследования					+		
12	Общая и возрастная психология						+	
13	Основы работы в ПО Agisoft Metashape						+	
14	Подготовка операторов наземных средств управления беспилотным летательным аппаратом самолетного и вертолетного типа					+		
15	Принципы систематизации научного материала						+	
16	Проектный семинар			+	+	+	+	
17	Публичная служба в системе государственного и муниципального управления							+
18	Стартап: идея с нуля					+		
19	Стартап: от идеи к MVP						+	
20	Стартап: практика создания собственного бизнеса							+

21	Управление в социальной сфере						+	
22	Управление общественными отношениями					+		

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» изучается в 7 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**108**
Контактная работа	40
Лекции (Лекции)	20
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	32
Экзамен	36

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
7 семестр					
1	Понятие о гигиене и санитарии. Методы исследования, применяемые в гигиене.	4	4	6	Опрос
2	Понятие о климате и погоде, их характеристика. Основные климатообразующие факторы. Гигиеническая характеристика и классификация климатов.	4	4	6	Опрос

3	Гигиена спортивных сооружений.	4	4	6	Опрос
4	Гигиенические нормативы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.	4	4	8	Опрос; Тестирование
5	Гигиена питания спортсменов.	4	4	6	Опрос; Тестирование

Тема 1. Понятие о гигиене и санитарии. Методы исследования, применяемые в гигиене. (УК-6)

Лекция.

Социальное значение гигиены в санитарии. Значение гигиены в деятельности учителя физкультуры. Задачи гигиены массовой физической культуры и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме. История развития гигиены проведения спортивных соревнований.

Задания для самостоятельной работы.

1. 1. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды.
2. 2. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
3. 3. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
4. 4. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
5. 5. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

Тема 2. Понятие о климате и погоде, их характеристика. Основные климатообразующие факторы. Гигиеническая характеристика и классификация климатов. (УК-6)

Лекция.

Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения. Минеральный состав воды и его физиологическое значение. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру. Гигиенические требования к различным типам спортивных сооружений в городах и сельской местности.

Практическое занятие.

Влияние температуры воздуха на организм здорового и больного человека. Методы определения и гигиенические нормативы. Гигиеническое значение влажности воздуха. Методы определения и гигиенические нормативы. Гигиеническое значение подвижности воздуха, ее роль в формировании микроклимата и методы определения. Гигиенические нормативы.

Задания для самостоятельной работы.

1. 1. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения.
2. 2. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
3. 3. Гигиеническое значение влажности воздуха.
4. 4. Углубленное изучение темы.

Тема 3. Гигиена спортивных сооружений. (УК-6)

Практическое занятие.

Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру. Гигиенические требования к различным типам спортивных сооружений в городах и сельской местности. Гигиенические требования к спортивным сооружениям по избранному виду спорта и создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Гигиенические требования к различным типам спортивных сооружений в городах и сельской местности.

2 2. Углубленное изучение темы.

Тема 4. Гигиенические нормативы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях. (УК-6)

Лекция.

Общая характеристика дополнительных гигиенических факторов, применяемых в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань. Гигиеническая характеристика и методика использования искусственных источников ультрафиолетовых облучений и аэроионизации в спортивной практике.

Практическое занятие.

Гигиенические требования к построению режима для тренирующегося спортсмена в условиях учебы (работы) и тренировочного сбора. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта. Гигиеническое значение и задачи профессиональной прикладной физической подготовки. Гигиенические требования при проведении производственной гимнастики. Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

2 2. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта.

3 3. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.

4 4. Углубленное изучение темы.

Тема 5. Гигиена питания спортсменов. (УК-6)

Лекция.

Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов: молоко и молочные продукты, мясо, птица, яйца, рыба, хлеб, крупы, бобовые, картофель, овощи, фрукты и ягоды, кондитерские изделия и мед. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов. Питание спортсменов на дистанции.

Практическое занятие.

Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Профилактика и коррекция избыточного веса.

2 2. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела.
3 3. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых.
4 4. Углубленное изучение темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

7 семестр

- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Понятие о гигиене и санитарии. Методы исследования, применяемые в гигиене.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает правила соревнований по волейболу и методику судейства - баллы не начисляются
2.	Понятие о климате и погоде, их характеристика. Основные климатообразующие факторы. Гигиеническая характеристика и классификация климатов.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает правила соревнований по волейболу и методику судейства - баллы не начисляются
3.	Гигиена спортивных сооружений.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает правила соревнований по волейболу и методику судейства - баллы не начисляются

4.	Гигиенические нормативы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает правила соревнований по волейболу и методику судейства - баллы не начисляются
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте. 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
5.	Гигиена питания спортсменов.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает правила соревнований по волейболу и методику судейства - баллы не начисляются
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте. 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
6.	Ответ на экзамене		30	25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично»; 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»; 10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно»
7.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Понятие о гигиене и санитарии. Методы исследования, применяемые в гигиене.

1 1. Исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены. Методы гигиенических исследований.

2 2. Задачи гигиены массовой физической культуры и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.

3 3. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

4 4. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Профилактика бессонницы.

5 5. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании.

6 6. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.

Тема 2. Понятие о климате и погоде, их характеристика. Основные климатообразующие факторы. Гигиеническая характеристика и классификация климатов.

1 1. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения.

2 2. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.

3 3. Гигиеническое значение влажности воздуха.

4. Диоксид - углерода как гигиенический показатель загрязнения воздуха в помещениях. Методы определения. Гигиенические нормативы

5. Опасные и вредные факторы производственной среды, их классификация и гигиеническая характеристика.

Тема 3. Гигиена спортивных сооружений.

1 1. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.

2 2. Гигиенические требования к различным типам спортивных сооружений в городах и сельской местности.

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

Тема 4. Гигиенические нормативы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.

1 1. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.

2 2. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта.

3 3. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

4 4. Гигиеническое значение и задачи профессиональной прикладной физической подготовки.

5 5. Гигиенические требования при проведении производственной гимнастики.

6 6. Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства.

Тема 5. Гигиена питания спортсменов.

1 1. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах.

2 2. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.

3 3. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов.

4 4. Питание спортсменов на дистанции.

5 5. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.

Тестирование

Тема 4. Гигиенические нормативы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.

1. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:
а) медицинскую справку;
б) резиновую шапочку;
в) ласты;
г) дыхательную трубку;
д) купальный костюм;
е) шлёпанцы;
ж) спасательный жилет.

2. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?
а) да;
б) нет.

3. 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.

4. 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.

5. Основоположник гигиены как науки:
а) А.П. Доброславин;
б) Н.А. Семашко;
в) А.Н. Сысин.

Тема 5. Гигиена питания спортсменов.

1. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:
а) 18-20 %;
б) 47-50 %;
в) 8-10%.

2. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:
а) холера;
б) туберкулёз;
в) ботулизм.

3. Различают влажность:

а) относительную;
б) точную;
в) минимальную.

4. Методы обеззараживания воды:
а) умягчение;
б) обезжелезивание;
в) хлорирование.

5. Значение углеводов в питании:
а) источник энергии;
б) источник провитамина С;
в) источник фосфатидов и полинасыщенных жирных кислот.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (УК-6)

1. Спортивный судья, его права и обязанности.
2. Права и обязанности членов коллегии судей.
3. Коллегия судей по виду спорта и условия их формирования.
4. Основное содержание работы президиума коллегии судей.
5. Отчѐтная документация и ее содержание для проведения различных соревнований по избранному виду спорта.
6. Положение о спортивных судьях по избранному виду спорта.
7. Организация работы и взаимодействие членов ГСК.
8. Работа секретариата. Ведение судейской документации. Координация работы с пресс-центром.
9. Использование ИКТ в профессиональной работе членов коллегии судей.
10. Обеспечение порядка и безопасности на соревнованиях различного уровня.
11. Прав и обязанности технического делегата соревнований по избранному виду спорта.
12. Протесты и апелляции в избранном виде спорта.

Типовые задания для экзамена (УК-6)

1. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
2. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы. СПИД-опасное инфекционное заболевание.
3. Профилактика и коррекция избыточного веса.
4. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований.
5. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)

«отлично» (85 - 100 баллов)	УК-6	Студент системно и глубоко применяет гигиенические знания (режим дня, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, профилактику переутомления) для выстраивания индивидуализированной траектории профессионального и физического саморазвития, учитывая конкретные условия деятельности и личные особенности, умеет корректировать план по мере изменения внешних и внутренних факторов.
«хорошо» (70 - 84 баллов)	УК-6	Студент правильно использует основные санитарно-гигиенические требования при планировании саморазвития, составляет обоснованную траекторию, но в некоторых вопросах (например, оценка санитарных условий занятий или учет сезонных колебаний) допускает незначительные упрощения или неточности.
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	УК-6	Студент знает общие гигиенические нормы и способен включить их в план саморазвития, однако траектория разработана поверхностно, без детализации и индивидуальной привязки, а предлагаемые гигиенические меры носят шаблонный характер.
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	УК-6	Студент не учитывает гигиенические аспекты при построении траектории, не знает базовых санитарно-гигиенических требований к занятиям физической культурой и профессиональной деятельности, не может предложить конкретных гигиенических мероприятий для поддержания здоровья и работоспособности

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

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Даниличева Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие. - Минск: РИПО, 2022. - 169 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711496

2. Стеблецов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 308 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/567617

6.2 Дополнительная литература:

1. Альшевская М. Н., Анистратова О. В. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена. Основы физиологии и диетологии питания : учебно-методическое пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2026. - 84 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/518522

2. Андропова Т. В., Гудина М. В., Одинцова И. Н. Гигиена детей и подростков : учебное пособие. - Томск: СибГМУ, 2017. - 101 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/105854

3. Королев А. А., Никитенко Е. И. Гигиена питания : руководство к практическим занятиям : учебное пособие. - 2-е изд., перераб. и доп.. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 247 с. - Текст : электронный // АБИС "Руслан" ТГУ им. Г.Р. Державина [сайт]

4. Крымская И. Г. Гигиена труда и профессиональные болезни : учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2023. - 544 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=713593

6.3 Иные источники:

1. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/

2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

4. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
Microsoft Windows 10
LibreOffice
SPSS Statistic

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
3. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru
4. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.