

<p>Документ подписан простой электронной подписью  Информация о владельце:  ФИО: Гаскаев Сергей Валерьевич  Должность: Ректор  Дата подписания: 21.06.2025 13:56:17  Уникальный программный ключ:  04c19ed88b1b78f5bbcb77a48609a878808322525</p>	<p>МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ  Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  Рабочая программа дисциплины "Гигиена физического воспитания и спорта" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профиль) Физическая культура; Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»</p>	<p>стр. 1</p>
--	--	---------------

## **Рабочая программа дисциплины (модуля)\***

Гигиена физического воспитания и спорта

Направление подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2025

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2025 г.





## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» – формирование систематизированных знаний в области гигиены физического воспитания и спорта, практических навыков применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом, а также приобретение знаний в области профилактической медицины.

Задачи:

- ознакомить студентов с научными основами общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта;
- ознакомить студентов с основами гигиенического нормирования факторов физического воспитания и спорта;
- дать студентам гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды;
- дать студентам гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий в отдельных видах спорта;
- ознакомить студентов с современными гигиеническими принципами и подходами к нормированию одежды, обуви и спортивного инвентаря;
- ознакомить студентов с гигиеническими принципами и методиками повышения общей неспецифической резистентности организма в процессе занятий массовой физической культурой и спортом.

Результаты обучения по дисциплине направлены на достижения индикаторов, соответствующих компетенций:

ИОПК 7.1. Знает: основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности; основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.

ИОПК 7.2. Умеет: эффективно применять различные формы самостоятельных занятий; эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.

ИОПК 7.3. Владеет: технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.

ИОПК 8.1. Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области естественно-научных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области духовно-нравственного воспитания

ИОПК 8.2. Умеет: реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности

ИОПК 8.3. Владеет: формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.07.04

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Анатомо-физиологические основы двигательной активности

Биохимия

Анатомия и физиология человека

Физическая культура и спорт

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Психология здоровья

Теоретические основы физической культуры



Гимнастика и методика ее преподавания
Теоретические основы адаптивной физической культуры
Легкая атлетика и методика ее преподавания
Спортивные игры и методика их преподавания
Лыжный спорт и методика его преподавания
Туризм и спортивное ориентирование

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

##### Знать:

Для достижения индикатора ИОПК 7.1: основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности; основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.

##### Уметь:

Для достижения индикатора ИОПК 7.2: эффективно применять различные формы самостоятельных занятий; эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности

##### Владеть:

Для достижения ИОПК 7.3: технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.

#### ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

##### Знать:

Для достижения индикатора ИОПК 8.1: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области естественно-научных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области духовно-нравственного воспитания

##### Уметь:

Для достижения индикатора ИОПК 8.2: реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности

##### Владеть:

Для достижения индикатора ИОПК 8.3: формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	<b>Знать:</b>
3.1.1	- основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
3.1.2	- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
3.1.3	- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;
3.1.4	- гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе;
3.1.5	- гигиеническое обеспечение спортивных тренировок;
3.1.6	- гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культуры;



Рабочая программа дисциплины "Гигиена физического воспитания и спорта" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 5

3.1.7 - требования личной гигиены;

3.1.8 - гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;

3.1.9 - основы закаливания;

3.1.10 - основы рационального и лечебного питания;

3.1.11 - гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.

### 3.2 Уметь:

3.2.1 - формулировать конкретные задачи гигиены физической культуры и спорта в физическом воспитании различных групп населения;

3.2.2 - оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры, тренировок и соревнований;

3.2.3 - давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста;

3.2.4 - проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований.

### 3.3 Владеть:

3.3.1 - методами оценки общих гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.

3.3.2 - методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 72	Виды контроля в семестрах: зачеты 5
в том числе :	
аудиторные занятия : 38	
самостоятельная работа : 26	
: контактная работа: 46 ИКР: 8	

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни</b>			
1.1	Предмет и задачи гигиены. Здоровый образ жизни. Гигиена физической культуры и спорта. /Лек/	5	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.2	Предмет и задачи гигиены. Здоровый образ жизни. Гигиена физической культуры и спорта. /Ср/	5	1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 2. Гигиенические требования к окружающей среде. Профилактика инфекционных заболеваний.</b>			
2.1	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных болезней. /Лек/	5	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.2	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных болезней. /Ср/	5	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.3	Гигиена воздуха и климат. Гигиена воды и почвы. /Пр/	5	6	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
2.4	Гигиена воздуха и климат. Гигиена воды и почвы. /Ср/	5	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 3. Гигиенические основы спортивных сооружений</b>			



3.1	Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям. Профилактика шума в спортивных сооружениях. /Лек/	5	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
3.2	Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям. Профилактика шума в спортивных сооружениях. /Ср/	5	1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 4. Личная гигиена</b>				
4.1	Личная гигиена спортсмена. Вредные привычки. Гигиена спортивной одежды и обуви физкультурника, и спортсмена. /Пр/	5	6	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
4.2	Личная гигиена спортсмена. Вредные привычки. Гигиена спортивной одежды и обуви физкультурника, и спортсмена. /Ср/	5	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 5. Закаливание</b>				
5.1	Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание в спортивной практике. /Пр/	5	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
5.2	Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание в спортивной практике. /Ср/	5	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 6. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом</b>				
6.1	Принципы рационального питания. Калорийность пищи. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные элементы. Питание спортсмена. /Пр/	5	6	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
6.2	Принципы рационального питания. Калорийность пищи. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные элементы. Питание спортсмена. /Ср/	5	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 7. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста</b>				
7.1	Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
7.2	Гигиенические основы массовой физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства. /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
7.3	Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Гигиенические основы массовой физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства. /Ср/	5	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 8. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена</b>				



8.1	Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсмена. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов: в условиях высокой температуры, в условиях низкой температуры, в горных условиях, в условиях временной адаптации. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. /Лек/	5	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
8.2	Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсмена. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов: в условиях высокой температуры, в условиях низкой температуры, в горных условиях, в условиях временной адаптации. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. /Ср/	5	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 9. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности</b>				
9.1	Гигиеническое обеспечение занятий циклическими видами спорта /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
9.2	Гигиеническое обеспечение занятий циклическими видами спорта /Пр/	5	3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
9.3	Гигиеническое обеспечение занятий циклическими видами спорта /Ср/	5	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
9.4	Гигиеническое обеспечение занятий ациклическими видами спорта /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
9.5	Гигиеническое обеспечение занятий ациклическими видами спорта /Пр/	5	3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
9.6	Гигиеническое обеспечение занятий ациклическими видами спорта /Ср/	5	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3
9.7	Текущий контроль, индивидуальные консультации /ИКР/	5	8	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Фонды оценочных средств представляют собой комплекс разноуровневых заданий, позволяющих оценить регулярную работу студента, направленную на формирование компетенций и достижение планируемых результатов обучения:

Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области гигиены физического воспитания и спорта

Письменная работа (реферат)

Экзамен

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается письменная работа (реферат) и/или тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области гигиены физического воспитания и спорта в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов).

А. Письменная работа (реферат) примерная тематика

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

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

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

4. Биологические факторы внешней среды. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы. СПИД - опасное инфекционное заболевание.

5. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические



требования ко сну. Профилактика бессонницы.

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

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

8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

9. 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. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.

Гигиенические основы акклиматизации к различным погодным и климатическим условиям.

10. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.

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

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

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

Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.

14. 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. Определение доброкачественности пищи.

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

16. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ.

Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.

17. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.

18. Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культурой. Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.

19. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.

20. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.

21. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

22. Рациональное построение тренировочного процесса в сложных условиях. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др.

23. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов.

24. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта.

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

Б. Образец тестового опроса уровня теоретических и методических знаний в области гигиены физического воспитания и спорта

1. Гигиена – это наука, изучающая:

А) внешнюю среду

Б) здоровье человека

В) влияние факторов внешней среды и производственной деятельности на здоровье человека

Г) условия труда

2. Основоположниками гигиены физического воспитания и спорта как науки являются (выберите не менее двух вариантов ответов):

А) П.Ф. Лесгафт

Б) И.П. Павлов

В) Б.В. Гориневский

Г) В.А. Волжинский

3. Здоровый образ жизни подразумевает (выберите не менее двух вариантов ответов):

А) проживание в благоприятных экологических условиях

Б) оптимальную двигательную активность

В) рациональное питание



- Г) отсутствие заболеваний
4. Кто является основоположником экспериментальной гигиены:
- А) Ф. Ф. Эрисман  
Б) А.П. Доброславин  
В) М. Петтенкофер  
Г) Э. Геккель
5. Гигиена физического воспитания и спорта – это наука, изучающая:
- А) внешнюю среду при занятии физическими упражнениями и спортом  
Б) здоровье спортсмена  
В) объем и интенсивность тренировочных нагрузок  
Г) влияние различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся
6. Личная гигиена включает:
- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятие физическими упражнениями  
Б) рациональный суточный режим, закаливание организма, занятие физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование адекватной одежды и обуви  
В) гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других занятий  
Г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
7. Материалы, используемые для изготовления спортивной одежды и обуви, должны обладать:
- А) теплопроводностью, воздухопроницаемостью, гигроскопичностью, паропроницаемостью, испаряемостью влаги  
Б) испаряемостью влаги, водоемкостью, теплопроводностью, гигроскопичностью, паропроницаемостью  
В) воздухопроницаемостью, гигроскопичностью, водоемкостью, паропроницаемостью, пористостью  
Г) все представленные утверждения соответствуют действительности
8. Отличительной особенностью инфекционного заболевания являются:
- А) способность больного выделять возбудитель болезни  
Б) способность больного выделять возбудитель болезни и быть опасным для окружающих  
В) наличие симптомов общей интоксикации  
Г) отсутствие местных изменений
9. Главное гигиеническое требование к спортивной обуви:
- А) модель обуви и материалы, из которых она пошита, должны поддерживать оптимальный микроклимат внутриобувного пространства  
Б) спортивная обувь должна быть модной, а также обеспечивать максимальную безопасность в процессе эксплуатации  
В) конструкция любой спортивной обуви должна препятствовать образованию зарядов статического электричества, образующегося на обуви в процессе ее эксплуатации  
Г) спортивная обувь должна равномерно и достаточно плотно облегалать стопу, фиксировать ее, не сдавливать ее, не вызывать болезненных ощущений, не сковывать движений в суставах
10. Инкубационный период – это \_\_\_\_\_
- А) период первых признаков инфекционного заболевания  
Б) период от момента заражения до первых симптомов болезни  
В) период улучшения самочувствия  
Г) период, наиболее опасный для больного инфекционным заболеванием
11. Под закаливанием понимается:
- А) купание в холодной воде и хождение босиком  
Б) приспособления организма к воздействию факторов внешней среды  
В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми  
Г) укрепление здоровья
12. Воздушные ванны начинают принимать при температуре в помещении:
- А) 24-26 0С  
Б) 15-16 0С  
В) 18-20 0С  
Г) 22-24 0С
13. Купание в открытых водоемах начинают при:
- А) температуре воды +18...+220С, воздуха +20...+220С, продолжительности 2-5 мин.  
Б) температуре воды +22...+240С, воздуха +24...+260С, продолжительности 10-15 мин.  
В) температуре воды +15...+170С, воздуха +18...+220С, продолжительности 2-3 мин.  
Г) все представленные утверждения соответствуют действительности
14. К основным принципам закаливания солнечными лучами относятся: (выберите несколько ответов)
- А) постепенность и последовательность  
Б) систематичность и оптимальность дозирования процедуры



- В) учет возрастных и индивидуальных особенностей организма  
Г) все указанные положения соответствуют действительности
15. Закаливание – это  
А) воздействие на организм природно-климатических факторов  
Б) повышение устойчивости организма к неблагоприятным природно-климатическим факторам  
В) периодическое использование воды и воздуха для улучшения здоровья  
Г) профилактика соматических простудных заболеваний
16. Воздушные ванны:  
А) Начинают принимать в помещении с 10-минутной продолжительностью, ежедневно увеличивая на 3-5 мин. и до 30-50 мин.  
Б) Начинают принимать в помещении с 2-минутной продолжительностью, ежедневно увеличивая на 1-2 мин. и до 10-15 мин.  
В) Начинают принимать в помещении с 20-минутной продолжительностью, ежедневно увеличивая на 3-5 мин. и до 2-3 часов  
Г) Начинают принимать в помещении с 1-2 минутной продолжительностью, ежедневно увеличивая на 8-10 мин. и до 3-4 часов
17. Промышленные предприятия располагаются по отношению к спортивным сооружениям (с учетом розы ветров):  
А) с севера  
Б) с юга, юго-востока  
В) с наветренной стороны  
Г) с подветренной стороны
18. Что понимается под коэффициентом естественной освещенности:  
А) отношение площади остекленной поверхности окон к площади пола  
Б) отношение освещенности на улице к освещенности на рабочем месте, выраженное в %  
В) отношение площади пола к площади остекленной поверхности окон  
Г) отношение освещенности на рабочем месте к освещенности на улице, выраженное в %
19. Укажите норму коэффициента аэрации для спортивного зала:  
А) 1/4 - 1/5  
Б) 1/6 - 1/8  
В) 1/30 – 1/50  
Г) 1/20 – 1/30
20. Для гигиенической оценки тренировочного занятия используют следующие показатели (выберите не менее двух вариантов ответов):  
А) содержание занятия  
Б) показатели реакции организма на физическую нагрузку  
Г) общая продолжительность и структура занятия

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области гигиены физического воспитания и спорта один верный ответ соответствует 3 баллам.

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Примерные вопросы к экзамену:

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
3. Влияние климатических условий на здоровье, занимающихся физическими упражнениями.
4. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
5. Основные типы загрязнения окружающей среды, их влияние на здоровье занимающихся физической культурой
6. Особенности тренировочного процесса в различных климата-географических условиях.
7. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
8. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения. Минеральный состав воды и его физиологическое значение воды.
9. Физиологические основы закаливания.
10. Закаливание в практике физического воспитания и спорта
11. Виды закаливания. Гигиенические нормы при закаливании воздухом, солнцем и водой.
12. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
13. Европейский стандарт спортивных сооружений
14. Гигиенические требования при занятиях экстремальными видами спорта
15. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям
16. Использование биологических добавок в питания при занятиях физическими упражнениями и спортом



17. Питание спортсменов во время соревнований, в восстановительный период
18. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе
19. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивных сооружений.
20. Причины авитаминоза
- 22.Профилактика вредных привычек (табакокурение, алкоголь, психоактивные вещества).
23. Понятие о гипокинезии, гиперкинезии, гиподинамии
24. Исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые школьной гигиены.
- 25.Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.
- 26.Социальное и биологическое значение вредных привычек. Профилактика вредных привычек.
- 27.Гигиенические требования к спортивной обуви
- 28.Гигиенические требования к спортивной одежде
- 29.Гигиенические нормы и мероприятия при занятиях физическими упражнениями в подростковом возрасте.
- 30.Влияние биологически активных добавок на эффективность занятий физическими упражнениями и спортом.
- 31.Гигиенические нормы и мероприятия при занятиях физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.
32. Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культурой. Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.
33. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий среды для спортсменов.

#### 6.4. Критерии оценивания

- 1.Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов:  
Максимальный балл за письменную работу – 40 баллов.  
Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.
- 36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.
- 28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.
- 16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний
- 0–15 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.
2. Тест формируется на бумажном носителе или в системе дистанционного обучения Moodle. Максимальный балл за тест – 60 баллов.  
Уровень освоения проверяемых компетенций
- |  |         |
|--|---------|
| 54–60 баллов – Отлично (зачтено)               | высокий |
| 42–53 балла – Хорошо (зачтено)                 | средний |
| 30–41 балл – Удовлетворительно (зачтено)       | базовый |
| 0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) | низкий  |
3. Экзамен  
Уровни сформированности компетенций на экзамене определяется следующим образом:  
Критерии оценивания знаний студентов на экзамене:  
91–100 баллов - высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке – «отлично»:  
– демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;  
– дается комплексная оценка предложенной ситуации;



Рабочая программа дисциплины "Гигиена физического воспитания и спорта" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 12

- последовательное, правильное выполнение всех заданий;
  - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
- 76–90 баллов – средний уровень соответствует оценке «хорошо», предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:
- неполные, но достаточные знания теоретического материала и умение их применять;
  - дается комплексная оценка предложенной ситуации с незначительными ошибками;
  - последовательное, с незначительными ошибками выполнение всех заданий;
  - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;
  - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
- 60–75 баллов – базовый уровень соответствует оценке «удовлетворительно», предполагает формирование компетенций на начальном уровне:
- удовлетворительные знания теоретического материала, требующие наводящих вопросов преподавателя;
  - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;
  - выполнение заданий при подсказке преподавателя;
  - затруднения в формулировке выводов.
- 0–59 баллов – низкий уровень соответствует оценке «неудовлетворительно»:
- не умеет выделять главное и второстепенное. Допускает ошибки в определении понятий, формулировке теоретических положений, искажающих их смысл;
  - не ориентируется в нормативно-концептуальных, программно-методических, исследовательских материалах, беспорядочно и неуверенно излагает материал;
  - не умеет соединять теоретическое положение с практикой;
  - неумение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.1	Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372</a> )	Москва : Спорт, 2016	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Черкасова И. В., Богданов О. Г.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344711">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344711</a> )	Москва, Берлин : Директ -Медиа, 2015	ЭБС

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" ( <a href="https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp">https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp</a> ) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>
Э2	Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a>
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) ( <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> ) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

Adobe Reader

MikTex

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Рабочая программа дисциплины "Гигиена физического воспитания и спорта" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 13

2. Справочник «ИнформИО» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ) (<https://rusneb.ru/>) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <http://нэб.рф>. – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.
4. Web of Science (<https://apps.webofknowledge.com>) Web of Science : мультидисциплинарная реферативная база данных / компания Thomson Reuters. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>) КонсультантПлюс : справочно-правовая система : база данных / Региональный центр правовой информации Информправо. – Москва, 1992 – . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки. – Текст : электронный.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

- Лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100 – 200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).

– Учебная аудитория для практических занятий – проведение практических занятий осуществляется в специализированной учебной аудитории, рассчитанной на 30 студентов, с мультимедийным оборудованием, другим специальным оборудованием и инвентарём, в том числе с макетами для демонстрации техники и приёмов первой помощи. Для практических занятий может использоваться компьютерный класс.

Освоение дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения, согласно установленных в России требований СанПиН и требований к зданиям (сооружениям) по организации доступной среды для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в СНиП (ВСН) РФ. Так, в учебные аудитории обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине "Гигиена физического воспитания и спорта" предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекционные и практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. Занятия проводятся в соответствии с требованиями по технике безопасности в технически и методически оснащенных кабинетах в соответствии с учебным расписанием.

Освоению дисциплины предшествует обязательное изучение учебных дисциплин как "Анатомо-физиологические основы двигательной активности", "Биохимия", "Анатомия и физиология человека", "Физическая культура и спорт". На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, в связи с тем, что знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.



Подготовка к семинарским и практическим занятиям:

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- выпишите основные термины;
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя;
- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к тестовому заданию:

Тест — это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными.

Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой в структуре 100–балльной системы.

На самостоятельной работе обучающимся прививается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказать практическую помощь студентам при подготовке к практическим занятиям. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики лечебной физической культуры и массажа цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику ЛФК и массажа, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Объем работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеofilмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL–адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

Подготовка к экзамену:

К экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно- методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами. После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи экзамена. В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения экзамена студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.



Критерием успешности освоения учебного материала по окончанию учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение умениями и навыками проведения гигиенических мероприятий, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области гигиены физического воспитания и спорта (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе MOODL, время проведения теста 20 минут).

Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов и практических навыков.

В освоении дисциплины "Гигиена физического воспитания и спорта" инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

Подготовка к экзамену: необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи экзамена.

## **10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации,



речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

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

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.