

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БИ СГУ
доцент А.В. Матилова



20 19 г.

Рабочая программа дисциплины

Школьная гигиена

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки
Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Балашов
2019

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Козачук Лариса Васильевна		30.09.19
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		30.09.19
Заведующий кафедрой	Тимушкина Нина Викторовна		30.09.19
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		30.09.19

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	3
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	6
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	15
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	24

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов высокого уровня базовых знаний в области школьной гигиены, необходимого педагогу для активного и сознательного участия в работе по охране здоровья школьников и созданию оптимальных условий для воспитания всесторонне развитого подрастающего поколения в рамках формирования профессиональной компетенции ПК-1.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору обучающихся.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении дисциплин «Анатомия», «Возрастная анатомия, физиология, гигиена», «Охрана жизни и здоровья».

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Здоровьесберегающие образовательные технологии», «Охрана труда в учебном процессе и на производстве», «Здоровый образ жизни и его составляющие».

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p>ПК-1. Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых.</p>	<p>1.1_Б.ПК-1. Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p>З_1.1_Б.ПК-1. Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки).</p>
		<p>В_1.2_Б.ПК-1. Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.</p>

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Введение Общие основы курса	8		15	1	0	14	Тест, реферат
2.	Состояние здоровья детей и подростков	8		21	1	0	20	Тест, реферат
	Итого за 8 семестр			36	2	0	34	
3.	Режим дня учащихся	9		13	1	0	12	Опрос, тест, доклад, реферат, презентация
4.	Гигиена питания детей и подростков	9		14	1	0	13	Опрос, тест, доклад, реферат, презентация
5.	Гигиена закаливания	9		14	2	0	12	Опрос, тест, доклад, реферат, презентация
6.	Гигиена анализаторов	9		15	0	2	13	Опрос, тест, доклад, реферат, презентация
7.	Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.	9		15	0	2	13	Опрос, тест, доклад, реферат, презентация
8.	Гигиена детей младшего школьного возраста	9		14	0	2	12	Опрос, тест, доклад, реферат, презентация
9.	Гигиена подростков, юношей и девушек	9		14	0	2	12	Опрос, тест, доклад, реферат, презентация
	Итого за 9 семестр			99	4	8	87	
				135	6	8	121	
	Промежуточная аттестация							Экзамен в 9 семестре (9)
	Общая трудоемкость дисциплины	4 з.е., 144 часов						

Содержание дисциплины

Введение. Общие основы курса

Предмет и задачи курса «Школьная гигиена». Значение школьной гигиены для охраны и укрепления здоровья учащихся. Связь с другими дисциплинами. Методы исследования.

Состояние здоровья детей и подростков

Здоровье детей и его динамика в РФ. Показатели состояния здоровья детского населения. Группы здоровья. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков. Влияние состояния здоровья школьников на их работоспособность, успеваемость и поведение. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями или перенёсшим острое заболевание. Близорукость – школьная форма патологии. Школьные формы патологии органа зрения. Близорукость. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Коррекция близорукости. Программа улучшения зрения.

Режим дня учащихся

Гигиеническое значение для детей и подростков соблюдения режима жизни в современных условиях (режим сна, питания, занятий, активного отдыха, регламентирование просмотра телевизионных передач и работы за компьютером). Внеклассные и внешкольные занятия, их нормирование в режиме дня и недели. Активный отдых, его оптимальная продолжительность и условия организации. Гигиенические требования к подготовке уроков. Свободное время учащихся, его организация.

Гигиена питания детей и подростков

Рациональное питание. Принципы рационального питания. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков. Значение сбалансированного питания для роста, развития, состояния здоровья. Нормы питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Особенности питания школьников разного возраста. Заболевания, вызванные неправильным питанием (рахит, ожирение, гиповитаминозы), их профилактика. Определение суточных энергетических трат организма хронометражно-табличным методом. Составление и оценка суточного рациона питания. Нормы питания. Определение режима питания. Питьевой режим. Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами.

Гигиена закаливания

Значение закаливания. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам. Механизм закаливания. Принципы закаливания. Правила закаливания. Методы закаливания. Нормирование закаливающих процедур, необходимых для обеспечения здоровья детей и подростков. Оценка эффективности закаливания.

Профилактика острых вирусных инфекций у школьников. Роль воздушной среды в сохранении здоровья. Профилактика простудных заболеваний. Точечный массаж.

Гигиена анализаторов

Рефракция глаза. Близорукость и дальнозоркость. Профилактика близорукости: рабочая поза, освещение, режим работы. Нормативы зрительной работы для детей разного возраста. Санитарно-гигиенические условия обучения в школе. Культура быта и досуга. Способы предупреждения переутомления органов зрения. Офтальмотренаж. Гигиена органа слуха. Нормирование шумовых воздействий.

Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе

Понятие об утомлении, его двоякое биологическое значение. Проявление утомления в поведенческих реакциях, в снижении умственной работоспособности. Переутомление, причины его вызывающие. Возрастные уровни показателей умственной работоспособности. Компоненты школьного режима.

Гигиеническая оценка расписания уроков учащихся различных классов. Причины утомления. Проявления утомления у школьников. Профилактика переутомления. Гигиенические требования к расписанию уроков. Гигиеническая организация урока. Самостоятельное составление расписания уроков для учащихся различных классов. Сопоставление графиков «трудности» уроков и динамики умственной работоспособности.

Гигиеническая оценка классной комнаты.

Влияние ориентации окон на воздушно-тепловой режим. Кратность обмена воздуха в школьных помещениях. Режим проветривания. Температурный режим. Естественное и искусственное освещение. Нормы искусственного освещения. Оптимальные условия воздушной среды и освещения в классе. Температурные условия, их значение для работоспособности учащихся.

Гигиена детей младшего школьного возраста

Гигиенические требования к режиму дня, питанию, питьевому режиму, двигательному режиму, расписанию уроков, внеклассной работе, оборудованию класса, школьным принадлежностям, личной гигиене для детей младшего школьного возраста.

Гигиена подростков, юношей и девушек

Гигиенические требования к режиму дня, личной гигиене, питанию, двигательному режиму. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Вредные привычки у подростков и юношества (распространение, причины, последствия, профилактика).

Вредные привычки. Алкоголизм. Влияние алкоголя на организм. Социальный вред алкоголизма. Профилактика подростково-юношеского алкоголизма.

Вредные привычки и болезненные пристрастия. Наркотические вещества, их действие на организм.

Табакокурение. Никотин – наркотическое вещество. Канцерогенные вещества табачного дыма. Осложнения курения. Основы антитабачного воспитания.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов и т. п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

Примерные темы практических занятий

Тема 6. Гигиена анализаторов

1. Рефракция глаза.
2. Близорукость и дальнозоркость. Профилактика близорукости: рабочая поза, освещение, режим работы.
3. Нормативы зрительной работы для детей разного возраста.
4. Санитарно-гигиенические условия обучения в школе.
5. Культура быта и досуга.
6. Способы предупреждения переутомления органов зрения. Офтальмотренаж.
7. Гигиена органа слуха. Нормирование шумовых воздействий.

Тема 7. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.

1. Понятие об утомлении, его двойное биологическое значение.
2. Проявление утомления в поведенческих реакциях, в снижении умственной работоспособности.
3. Переутомление, причины его вызывающие.
4. Возрастные уровни показателей умственной работоспособности. Компоненты школьного режима.
5. Гигиеническая оценка расписания уроков учащихся различных классов. Гигиенические требования к расписанию уроков. Гигиеническая организация урока.
6. Причины утомления. Проявления утомления у школьников. Профилактика переутомления.
7. Самостоятельное составление расписания уроков для учащихся различных классов. Сопоставление графиков «трудности» уроков и динамики умственной работоспособности.
8. Гигиеническая оценка классной комнаты.
9. Влияние ориентации окон на воздушно-тепловой режим. Кратность обмена воздуха в школьных помещениях. Режим проветривания. Температурный режим.
10. Естественное и искусственное освещение. Нормы искусственного освещения. Оптимальные условия воздушной среды и освещения в классе. Температурные условия, их значение для работоспособности учащихся.

Тема 8. Гигиена детей младшего школьного возраста.

1. Гигиенические требования к режиму дня детей младшего школьного возраста.
2. Гигиенические требования к личной гигиене для детей младшего школьного возраста.
3. Гигиенические требования к питанию, питьевому режиму.
4. Гигиенические требования к двигательному режиму.
5. Гигиенические требования к расписанию уроков, внеклассной работе.
6. Гигиенические требования к оборудованию класса, школьным принадлежностям.

Тема 9. Гигиена подростков, юношей и девушек.

1. Гигиенические требования к режиму дня подростков, юношей и девушек.
2. Гигиенические требования к личной гигиене.
3. Гигиенические требования к питанию, питьевому режиму.
4. Гигиенические требования к двигательному режиму.
5. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.
6. Вредные привычки у подростков и юношества (распространение, причины, последствия, профилактика).
7. Вредные привычки. Алкоголизм. Влияние алкоголя на организм. Социальный вред алкоголизма. Профилактика подростково-юношеского алкоголизма.
8. Вредные привычки и болезненные пристрастия. Наркотические вещества, их действие на организм.
9. Табакокурение. Никотин – наркотическое вещество. Канцерогенные вещества табачного дыма. Осложнения курения.
10. Основы антитабачного воспитания.

6.1.2. Реферат

Тематика рефератов

1. Значение школьной гигиены для охраны и укрепления здоровья учащихся. Связь с другими дисциплинами. Методы исследования.
2. Здоровье детей и его динамика в РФ. Показатели состояния здоровья детского населения.
3. Влияние состояния здоровья школьников на их работоспособность, успеваемость и поведение.
4. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями или перенёсшим острое заболевание.
5. Школьные формы патологии органа зрения. Близорукость. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков.
6. Коррекция близорукости. Программа улучшения зрения.
7. Гигиена органа слуха. Нормирование шумовых воздействий.
8. Гигиеническое значение для детей и подростков соблюдения режима жизни в современных условиях (режим сна, питания, занятий, активного отдыха, регламентирование просмотра телевизионных передач и работы за компьютером).
9. Внеклассные и внешкольные занятия, их нормирование в режиме дня и недели.
10. Активный отдых, его оптимальная продолжительность и условия организации.
11. Свободное время учащихся, его организация.
12. Рациональное питание. Принципы рационального питания. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков.
13. Значение сбалансированного питания для роста, развития, состояния здоровья.
14. Особенности питания школьников разного возраста.
15. Заболевания, вызванные неправильным питанием (рахит, ожирение, гиповитаминозы), их профилактика.
16. Питьевой режим. Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами.
17. Значение закаливания. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
18. Нормирование закаливающих процедур, необходимых для обеспечения здоровья детей и подростков. Оценка эффективности закаливания.
19. Профилактика острых вирусных инфекций у школьников.

20. Санитарно-гигиенические условия обучения в школе. Культура быта и досуга.
21. Понятие об утомлении, его двойное биологическое значение.
22. Проявление утомления в поведенческих реакциях, в снижении умственной работоспособности.
23. Переутомление, причины его вызывающие. Возрастные уровни показателей умственной работоспособности. Профилактика переутомления.
24. Гигиеническая оценка расписания уроков учащихся различных классов. Гигиенические требования к расписанию уроков. Гигиеническая организация урока.
25. Гигиеническая оценка классной комнаты.
26. Режим проветривания. Температурный режим. Естественное и искусственное освещение.
27. Гигиенические требования к режиму дня, питанию, питьевому режиму, двигательному режиму,
28. Гигиенические требования к расписанию уроков, внеклассной работе.
29. Гигиенические требования к оборудованию класса, школьным принадлежностям.
30. Гигиенические требования к личной гигиене для детей младшего школьного возраста.
31. Гигиенические требования к режиму дня, питанию, двигательному режиму подростков.
32. Гигиенические требования к личной гигиене подростков.
33. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.
34. Вредные привычки у подростков и юношества (распространение, причины, последствия, профилактика).

Методические рекомендации

Внеаудиторная самостоятельная работа в форме реферата является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента.

При написании реферата студент должен собрать и проанализировать имеющуюся литературу по данной теме, обобщить и систематизировать научный материал.

Реферат должен быть набран на листах формата А4, на компьютере, ориентируясь на следующие параметры: шрифт 14, межстрочный интервал 1,5, поля: слева — 3 см, справа — 1,5 см, верхние и нижние — по 2 см, выравнивание по ширине, абзац — 1,25 см.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) содержание;
- 3) введение;
- 4) основную часть;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы.

Оптимальный объем 10-15 страниц печатного текста.

Структура и оформление реферата:

1. Введение. Во введении отражается следующее:
 - актуальность, проблема выбранной тематики;
 - цель работы;
 - предполагаемые пути решения поставленной задачи.
2. Основная часть. Если основная часть не разбита на главы, то она должна быть озаглавлена. Если основная часть разбивается на главы, то само название «Основная часть» обычно не пишется. В этом случае название каждой главы отражает суть рассматриваемой в ней части проблемы. В основной части желательно использовать фактический материал, количественные данные, иллюстрации в виде рисунков.

3. Заключение (выводы). Формулируются основные выводы, обоснование которых содержится в основной части.

4. Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТом. Далее в зависимости от выбранной темы реферата привлекаются библиотечно-информационные ресурсы БИ СГУ, при отсутствии нужной литературы используются ресурсы краевой библиотеки, интернета.

Критерии оценивания:

Оценка «ОТЛИЧНО» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал не менее 5–7 источников, реферат имеет логическую структуру, оформление соответствует техническому регламенту, содержание в полной мере раскрывает тему, работа представлена своевременно.

Оценка «ХОРОШО» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал не менее 4–5 источников, реферат имеет логическую структуру, имеются технические погрешности при оформлении работы, содержание в целом раскрывает тему, работа представлена своевременно.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал менее 4–5 источников, реферат не имеет четкой логической структуры, имеются технические погрешности при оформлении работы, содержание не в полной мере раскрывает тему, работа не представлена в установленные сроки.

Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется студенту, если при выполнении работы использованы 1–2 источника, нет плана, отражающего структуру работы, содержание не соответствует теме.

6.1.3. Решение проблемных задач

Методические рекомендации

Проблемная задача – это задание, которое ориентирует учащихся на решение какой-либо проблемы, связанной с содержанием учебного предмета, которое необходимо выполнить или на которое необходимо отреагировать.

Решение проблемных задач показывает степень формирования у студентов практических навыков. В зависимости от изучаемой темы преподаватель предлагает студентам для решения задачи.

Задачи – это препарированные в учебных целях различные, жизненные ситуации, требующие конкретного решения на определенной научно-практической основе.

В процессе решения задач осваиваются алгоритмы творческого мышления, без овладения которыми невозможно успешное решение практических проблем. Эти алгоритмы включают в себя:

- изучение конкретной ситуации (отношения), требующей решения;
- оценка или квалификация этой ситуации (отношения);
- принятие решения, разрешающего конкретную заданную ситуацию;
- обоснование принятого решения, его формулирование в письменном виде;
- проецирование решения на реальную действительность, прогнозирование процесса его исполнения, достижения тех целей, ради которых оно принималось.

Условия задач включают все фактические обстоятельства, необходимые для вынесения определенного решения по спорному вопросу, сформулированному в тексте задачи.

В ответе на поставленный в задаче вопрос (вопросы) необходимо дать обоснованную оценку предложенной ситуации. При решении задач недопустимо ограничиваться однозначным ответом "да" или "нет".

Примеры проблемных задач

Задача 1

Вам необходимо разработать программу закаливающих процедур.

1. Дайте определение понятию «закаливание».
2. Какие основные принципы закаливания вы знаете?
3. В чем суть этих принципов?

Задача 2

Вам необходимо разработать программу закаливания водой.

1. Какие особенности имеет использование водных процедур для закаливания?
2. Укажите наиболее распространенные формы закаливания водой.
3. С уровня каких температур воды следует начинать закаливание и через какие промежутки времени необходимо снижать температуру воды.

6.1.4. Тест по материалу дисциплины

Демонстрационный вариант теста

№ 1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена достигла:

1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;
4. на Востоке.

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:

1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

№ 5. Борьба с шумом в образовательной организации должна проводиться в следующих направлениях:

1. архитектурно-планировочные;
2. технические;
3. звукоизоляционные и звукопоглощающие;
4. путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.

№ 6. Цветовые оформления в классах рекомендуется:

1. сигнальным красным цветом;
2. белым;
3. синим;
4. оранжевым.

Методические рекомендации по подготовке

Тест состоит из 25 вопросов с 5 вариантами ответов.

Уровень выполнения текущих тестовых заданий оценивается в баллах, которые затем переводятся в оценку. Баллы выставляются следующим образом:

- правильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – **0,4 балла**;
- неправильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – **0 баллов**;

Оценка соответствует следующей шкале:

<i>Отметка</i>	<i>Кол-во баллов</i>	<i>Процент верных ответов</i>
Отлично	9-10	Свыше 90 %
Хорошо	7-8	71 – 90 %
Удовлетворительно	5-6	51 – 70 %
Неудовлетворительно	0-4	менее 50 %

6.2. Оценочные средства

для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по четырем группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

8 семестр

1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 2 баллов (по 2 балла за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – не предусмотрено.

3. Самостоятельная работа:

- подготовка и защита реферата – до 10 баллов;
- подготовка ситуационных задач – до 5 баллов;
- тестирование – до 105 баллов.

4. Автоматизированное тестирование – не предусмотрено.

5. Другие виды учебной деятельности: - от 0 до 8 баллов.

9 семестр

1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 4 баллов (по 2 балла за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 8 баллов (по 2 балла за выполнение программы занятия).

3. Самостоятельная работа:

- подготовка и защита реферата – до 10 баллов;
- подготовка ситуационных задач – до 5 баллов;
- тестирование – до 5 баллов.

4. Автоматизированное тестирование – не предусмотрено.

5. Другие виды учебной деятельности: - от 0 до 8 баллов.

6.3. Оценочные средства

для промежуточной аттестации по дисциплине

Экзамен проводится в устной форме по билетам либо защите проекта. В каждом билете содержатся теоретический вопрос и практико-ориентированное задание. Студент должен продемонстрировать:

- теоретические знания по дисциплине;
- умение соотносить материал школьной программы и учебников по основам безопасности жизнедеятельности с требованиями образовательных стандартов общего образования и Примерной основной образовательной программы общего образования;
- владение приемами и алгоритмами анализа текстов, способность решать учебные задачи образовательной области «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности».

Студент может получить максимально 30 баллов.

Вопросы для подготовки

1. Определение гигиены как науки. Цель, предмет, задачи и средства гигиены физической культуры и спорта.
2. Основные методы гигиенических исследований.
3. Возникновение гигиенических знаний у древних народов. Развитие гигиены в России.
4. История возникновения гигиены физического воспитания и спорта.
5. Современные научные представления о здоровье.
6. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.
7. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
8. Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на дыхательную, сердечно-сосудистую и эндокринную системы.
9. Физиологическое значение воздуха для человека.
10. Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление, ионизация, солнечная радиация) и их гигиеническое значение.
11. Погода, климат и их гигиеническое значение.
12. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение.
13. Гигиеническая характеристика загрязнений атмосферного воздуха. Бактериальное загрязнение воздушной среды.
14. Роль водного фактора в жизни человека.
15. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы потребления воды.
16. Органолептические свойства воды (прозрачность, цвет, запах, вкус, температура) и их влияние на человека.
16. Химический состав воды и его гигиеническое значение.
17. Санитарно-эпидемиологическая оценка воды.
18. Гигиеническое нормирование качества воды.
19. Источники и системы водоснабжения. Методы улучшения качества воды.
20. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
21. Санитарно-эпидемиологическая характеристика почвы.
22. Геохимическое и токсикологическое загрязнение почвы.
23. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
24. Физиолого-гигиеническое значение режима дня спортсмена.
25. Личная гигиена спортсмена.
26. Негативное воздействие алкоголя, наркотиков, табака на здоровье и работоспособность спортсмена.
27. Гигиена спортивной одежды и обуви.
28. Физиолого-гигиеническое значение закаливания.
29. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечными лучами.
30. Пища и ее влияние на организм.

31. Научные основы рационального питания.
32. Гигиеническая характеристика калорийности пищи.
33. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
34. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
35. Особенности питания в связи с климатом.
36. Гигиенические основы спортивных сооружений. Виды спортивных сооружений.
37. Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям.
38. Основные гигиенические требования к строительным материалам и внутренней отделке.
39. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
40. Гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
41. Санитарный режим в спортивных залах. Профилактика сырости и шума в спортивных сооружениях.
42. Гигиенические требования к участку, зданию и помещениям школы.
43. Гигиенические требования к местам занятия физической культурой в школе.
44. Гигиенические требования к учебному процессу в школе.
45. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.
47. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
48. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм школьника.
49. Роль физических упражнений в предупреждении преждевременного старения.
50. Формы и методы занятий физической культурой в среднем и пожилом возрасте.
51. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.
52. Основные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и способствующие быстрейшему восстановлению организма.
53. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в условиях высоких и низких температур.
54. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях.
55. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
56. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжный спорт).

Практико-ориентированные задания

Демонстрационная версия

Задача 1

Заполните схему проведения закаливающих процедур

Воздушные ванны	Температура воздуха продолжительность	
Солнечно-воздушные ванны	Продолжительность на один прием	
Обтирание	Температура воды Температура воздуха Продолжительность	
Обливание	Температура воды Температура воздуха Продолжительность	
Контрастное обливание	Разница температуры Абсолютная температура	

Задача 2

Какие из перечисленных напитков рекомендуется употреблять спортсменам: черный, зеленый чай, хлебный квас, питьевая вода, кола, спрайт, томатный сок, минеральная вода газированная и не газированная. Укажите температуру напитков.

Защита проекта

При использовании данной технологии студенты в процессе обучения выполняют самостоятельные разработки — проекты. В рамках проекта студенты решают определенную исследовательскую проблему. Обязательным этапом проектной деятельности является защита выполненного проекта.

Условия реализации проекта: наличие исследовательской проблемы; значимость для студентов результатов проведенного исследования; четкое структурирование деятельности при выполнении проекта; преимущественно самостоятельная работа; использование исследовательских методов.

Преподаватель в самом начале выполнения проекта представляет систему критериев, по которым будет оцениваться результативность выполнения проектного задания. В рейтинговой системе учета учебных достижений по учебной дисциплине обязательно учитывается выполнение проектного задания.

Проект – это исследование конкретной проблемы, ее практическая или теоретическая реализация.

Темы проектов (примерные):

1. Близорукость – школьная форма патологии.
2. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Коррекция близорукости. Программа улучшения зрения.
3. Закаливание воздухом, солнечными ваннами. водой.
4. Гигиена питания детей и подростков. Определение суточных энергетических трат организма. Режим питания школьников.
5. Роль белков, жиров и углеводов, а также микроэлементов в нормальной жизнедеятельности растущего организма. Витаминная обеспеченность организма детей и подростков.
6. Рациональная организация урока. Гигиенические требования к расписанию учебных занятий.
7. Организация деятельности школьников в течение учебного года.
8. Гигиенические требования к учебным помещениям. Искусственное и естественное освещение школьных помещений. Микроклимат учебного помещения.
9. Вредные привычки и болезненные пристрастия, их влияние на организм подростка.
10. Антинаркотическое просвещение и воспитание.

В проект в качестве его составных компонентов входят:

- формулирование цели (что и почему надо сделать),
- разработка или выбор путей выполнения проекта,
- работа над проектом,
- оформление результатов,
- обсуждение результатов работы.

Целью метода проектов является развитие самообразовательной активности у студентов. В результате своей творческой практической деятельности обучаемые создают конечный продукт в виде новых знаний и умений.

Этот метод направлен на развитие коммуникативных навыков. В нем сочетаются индивидуальная, самостоятельная форма работы студентов с групповыми занятиями.

С помощью метода проектов, возможно, обучить студентов:

- выявлять и формулировать проблемы;
- проводить их анализ;
- находить пути их решения;
- умение работать с информацией имеет большое значение;
- находить необходимый источник, например, данные в справочной литературе или в средствах массовой информации;
- применять полученную информацию для решения поставленных задач.

Работа в виде проектной деятельности. Одной из эффективных технологий самостоятельной работы по профилю «Безопасность жизнедеятельности» является проектная деятельность.

Можно выделить три этапа проектной деятельности:

- организационно-подготовительный,
- технологический,
- заключительный.

На первом этапе осуществляется поиск проблемы (по одной из предложенных тем по безопасности жизнедеятельности), выбор и обоснование проекта, анализ предстоящей деятельности, выбор оптимального варианта осуществления деятельности.

Второй этап предусматривает выполнение намеченных операций, самоконтроль своих действий.

Третий этап предполагает контроль над исполнением проекта, коррекцию выполненных действий и подведение итогов.

Цель организации работы в виде проектной деятельности состоит в том, чтобы создать условия, при которых студенты:

- самостоятельно и охотно приобретают недостающие знания по безопасности жизнедеятельности из разных источников;
- учатся пользоваться приобретёнными знаниями для решения познавательных и практических задач;
- развивают у себя исследовательские умения (умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, проведения экспериментов, анализа, построения гипотез, обобщения);
- развивают системное мышление.

Этапы реализации проектной деятельности студентов:

1. Объявление о виде самостоятельной работы;
2. Объяснение сущности и особенностей ведения самостоятельной работы;
3. Предложение тематики для реализации самостоятельной работы по безопасности жизнедеятельности;
4. Разъяснение назначения проекта, распределение студентов на подгруппы для реализации проекта.
5. Распределение творческих заданий. Творческое задание по проектному обучению должно быть актуальным и современным при планировании самостоятельной работы.
6. Формирование определенной концепции или идеи данного объединения (Название, цель, задачи организации).
7. Формирование своеобразной команды посредством распределения ролей и обязанностей в команде.
8. Организация консультаций с руководителями проекта, а так же консультации с преподавателями специальных дисциплин на кафедре социальной безопасности.
9. Внесение корректировки в выполнение проекта.
10. Реализация и представление проектов - Освещение идеи в массы.
11. Подведение итогов и формулировка выводов.

Критерии оценки защиты проекта:

1. Качество доклада

- 1 балл - доклад зачитывается,
- 2 балла - доклад рассказывается, но не объяснена суть работы,
- 3 балла - доклад рассказывается, суть работы объяснена,
- 4 балла - кроме хорошего доклада владеет иллюстративным материалом,
- 5 баллов - доклад производит очень хорошее впечатление

2. Качество ответов на вопросы

- 1 балл - не может четко ответить на большинство вопросов,
- 2 балла - отвечает на большинство вопросов,
- 3 балла - отвечает на все вопросы убедительно, аргументировано

3. Использование демонстрационного материала

- 1 балл - представленный демонстрационный материал не используется в докладе,
- 2 балла - представленный демонстрационный материал используется в докладе,
- 3 балла - представленный демонстрационный материал используется в докладе,

автор прекрасно ориентируется в нем

4. Оформление демонстрационного материала

- 1 балл - представлен плохо оформленный демонстрационный материал,
- 2 балла - демонстрационный материал хорошо оформлен, но есть отдельные претензии,

- 3 балла - к демонстрационному материалу нет претензий

Распределение баллов по оценкам

- «отлично» – 11 – 14 баллов;
- «хорошо» – 7 – 10 баллов;
- «удовлетворительно» – 3 – 6 баллов;
- «неудовлетворительно» – 0 – 2 балла.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
8	2	0	0	20	0	8	0	30
9	4	0	8	20	0	8	30	70
Итого	6	0	8	40	0	16	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 8 семестр

Лекции

Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 2 баллов за семестр.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Не предусмотрены.

Самостоятельная работа. Всего за семестр от 0 до 20 баллов.

1. Подготовка и защита реферата – от 0 до 10 баллов.
2. Подготовка ситуационных задач – от 0 до 5 баллов.
3. Подготовка и решение тестовых заданий – от 0 до 5 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 8 баллов.

Промежуточная аттестация.

Не предусмотрена.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 8 семестр по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» составляет 30 баллов.

9 семестр

Лекции

Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 4 баллов за семестр.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Оценивается самостоятельность при выполнении работы, активность работы в аудитории, правильность выполнения заданий, уровень подготовки к занятиям и т.д. От 0 до 8 баллов за семестр

Самостоятельная работа. Всего за семестр от 0 до 20 баллов.

1. Подготовка и защита реферата – от 0 до 10 баллов.

2. Подготовка ситуационных задач – от 0 до 5 баллов.
3. Подготовка и решение тестовых заданий – от 0 до 5 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 8 баллов.

Промежуточная аттестация. Экзамен. От 0 до 30 баллов.

21-30 баллов – ответ на «отлично»

11-20 баллов – ответ на «хорошо»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 9 семестр по дисциплине «Школьная гигиена» составляет 70 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за два семестра по дисциплине «Школьная гигиена» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Школьная гигиена» в оценку:

86-100 баллов	«отлично»
76-85 баллов	«хорошо»
61-75 баллов	«удовлетворительно»
0-60 баллов	«неудовлетворительно»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) литература

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие / автор-составитель Л. В. Козачук. – Саратов, 2016. – 160 с. – URL: <http://www.bfsgu.ru/elbibl/descrip.php?i=84&t=posobia> (дата обращения: 20.09.2019).
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва : Академия, 2002. – 240 с.
3. Физическая культура студента : учебник / под редакцией В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2001. – 448 с.
4. Школьная гигиена : учебное пособие / составитель Н. И. Федоровская. – 2-е изд. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 141 с. – ISBN 978-5-4497-0153-4. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/86462.html> (дата обращения: 20.09.2019).
5. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова [и др.]. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 398 с. – ISBN 978-5-379-02027-9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65272.html> (дата обращения: 20.09.2019).

Зав. библиотекой  (Гаманенко О. П.)

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Средства MicrosoftOffice
 - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
 - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
 - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

Интернет-ресурсы

Рукопт [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

Znanium.com [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – доцент Козачук Л.В.

Программа одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности.
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2019 года.