

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 03.06.2022 11:23:46  
Уникальный программный ключ:  
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Гигиена физического воспитания и спорта

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент спортивной индустрии)
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Профессор	доктор биологических наук, доцент		Мамылина Наталья Владимировна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	1	17.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	14
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	15
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	21
7. Перечень образовательных технологий .....	23
8. Описание материально-технической базы .....	24

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Анатомия», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Возрастная физиология», «Здоровый и безопасный образ жизни», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Физиология физического воспитания и спорта».

1.4 Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Адаптивная физическая культура», «Диагностика функционального состояния спортсменов», «Комплексный контроль функционального состояния спортсменов», «Лечебная физическая культура и массаж», «Спортивная медицина».

1.5 Цель изучения дисциплины:

сформировать у студентов систему гигиенического обеспечения занятий физической культурой и спортом и научного обоснования способов сохранения их здоровья в условиях физических нагрузок

1.6 Задачи дисциплины:

1) изучить основные гигиенические нормы, правила, мероприятия в организации физического воспитания и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья;

2) ознакомиться с системой гигиенической подготовки спортсменов в отдельных видах спорта;

3) рассмотреть гигиенические принципы занятий физическими упражнениями и спортом, направленные на сохранение и укрепление здоровья занимающихся различными видами спорта

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-8 способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний ОПК.8.1 Знать историю, теорию, закономерности и принципы построения научного знания для осуществления педагогической деятельности. ОПК.8.2 Уметь проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с опорой на специальные научные знания. ОПК.8.3 Владеть технологиями осуществления педагогической деятельности на основе научных знаний.
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни. УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.8.1 Знать историю, теорию, закономерности и принципы построения научного знания для осуществления педагогической деятельности.	3.1 Знать основные понятия и принципы гигиены с целью грамотного построения тренировочного процесса
2	ОПК.8.2 Уметь проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с опорой на специальные научные знания.	У.1 Уметь организовывать санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма
3	ОПК.8.3 Владеть технологиями осуществления педагогической деятельности на основе научных знаний.	В.1 Владеть технологиями осуществления педагогической деятельности, средствами и методами гигиенической подготовки спортсменов

1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 Знать гигиенические принципы физического воспитания, правила личной гигиены и профилактические мероприятия как основы здорового образа жизни
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 Уметь использовать гигиенические знания при разучивании и выполнении различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 Владеть гигиенически обоснованными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья обучающихся для обеспечения полноценной жизни

**2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>72</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<b>Введение в курс гигиены физического воспитания и спорта</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>26</b>
Гигиена физического воспитания и спорта как основа здорового образа жизни и профилактики заболеваний	2		2	4
Основы личной гигиены спортсмена, гигиена спортивной одежды и обуви		2	2	4
Рациональное питание спортсмена	4		4	8
Гигиенические основы закаливания		2	2	4
Гигиеническая оценка полноценности питания		1	2	3
Гигиеническая оценка витаминной ценности питания		1	2	3
<b>Гигиена окружающей среды</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>28</b>
Гигиеническая характеристика атмосферного воздуха	2		2	4
Гигиеническая характеристика воды и почвы	2		2	4
Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью		2	2	4
Гигиеническая оценка среды обитания человека		2	2	4
Гигиеническая оценка инсоляционного режима, естественного и искусственного освещения зданий		2	2	4
Гигиеническая оценка питьевой воды и источников водоснабжения, методы улучшения качества питьевой воды		2	2	4
Антропогенное загрязнение среды обитания человека и методы оценки риска его влияния на здоровье населения		2	2	4
<b>Гигиенические основы физических нагрузок</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности	2		4	6
Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц разного возраста		2	4	6
Гигиеническое обеспечение занятий различными видами спорта		2	4	6
Итого по видам учебной работы	12	20	40	72
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>72</b>

**3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**3.1 Лекции**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Введение в курс гигиены физического воспитания и спорта</b> <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	<b>6</b>
1.1. Гигиена физического воспитания и спорта как основа здорового образа жизни и профилактики заболеваний 1. Предмет, задачи, цели гигиены физического воспитания и спорта. 2.История развития и становления гигиены ФВ и спорта. 3.Место гигиены ФВ и спорта в структуре дисциплин медико-биологического цикла. 4. Гигиена ФВ и спорта-основа здорового образа жизни.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
1.2. Рациональное питание спортсмена 1.Гигиенические требования к качеству пищевых продуктов. 2.Энергетическая, пищевая и биологическая ценности продуктов растительного и животного происхождения. 3. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. 4. Продукты с повышенной биологической ценностью, их роль в питании спортсмена. 5. Энергозатраты и потребность в основных компонентах пищи в различных видах спорта.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
<b>2. Гигиена окружающей среды</b> <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-8: 3.1 (ОПК.8.1), У.1 (ОПК.8.2), В.1 (ОПК.8.3)	<b>4</b>
2.1. Гигиеническая характеристика атмосферного воздуха 1. Физиологическое значение воздуха для человека. 2.Физические свойства воздуха. 3.Химический состав воздушной среды.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.2. Гигиеническая характеристика воды и почвы 1.Роль воды в жизнедеятельности человека. 2.Органолептические свойства воды. 3.Эпидемиологическое значение воды. 4.Методы очистки и обеззараживания воды. 5.Общая характеристика состава и свойств почвы. 6.Основные требования к гигиене почвы. 7.Эпидемиологическое значение почвы.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6	2
<b>3. Гигиенические основы физических нагрузок</b> <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	<b>2</b>

<p>3.1. Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика средств восстановления физической работоспособности.</li> <li>2. Виды и способы использования гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности.</li> <li>3. Гигиенические принципы применения средств восстановления и повышения физической работоспособности.</li> </ol>	2
Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6	

### 3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Введение в курс гигиены физического воспитания и спорта</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
<p>1.1. Основы личной гигиены спортсмена, гигиена спортивной одежды и обуви</p> <p>Цель занятия: изучить основы личной гигиены физкультурника</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Основные элементы личной гигиены и их характеристика.</li> <li>2.Гигиеническая характеристика средств ухода за телом.</li> <li>3.Особенности гигиенического ухода за полостью рта.</li> <li>4.Значение личной гигиены в формировании здорового образа жизни и профилактике заболеваний.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>1.2. Гигиенические основы закаливания</p> <p>Цель занятия: изучить методические подходы к закаливанию организма человека, имеющего различные режимы двигательной активности</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Гигиенические принципы и нормы закаливания.</li> <li>2.Общая характеристика видов закаливания организма в различные возрастные периоды.</li> <li>3.Физиологические механизмы закаливания.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>1.3. Гигиеническая оценка полноценности питания</p> <p>Цель занятия: научить студентов давать гигиеническую оценку полноценности питания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Принципы сбалансированного питания.</li> <li>2.Гигиенические нормы питания, возрастные, половые особенности.</li> <li>3.Расчёт энергетической ценности и качественного состава рациона питания спортсмена.</li> <li>4. Гигиеническая оценка режима питания спортсмена.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>1.4. Гигиеническая оценка витаминной ценности питания</p> <p>Цель занятия: научить студентов давать гигиеническую оценку витаминной ценности питания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Оценка суточного продуктового набора спортсмена по содержанию в нём ряда водорастворимых и жирорастворимых витаминов.</li> <li>2. Изучение биологической роли витаминов.</li> <li>3. Нормы физиологических потребностей людей в витаминах.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	1
<b>2. Гигиена окружающей среды</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
ОПК-8: 3.1 (ОПК.8.1), У.1 (ОПК.8.2), В.1 (ОПК.8.3)	

<p>2.1. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью Цель занятия: изучить гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью</p> <p>1. Виды, формы занятий физкультурно-спортивной деятельностью. 2. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью: расположение, размещение, планировка, оборудование, содержание. 3. Гигиенические мероприятия по обеспечению оптимальных условий занятий физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>2.2. Гигиеническая оценка среды обитания человека Цель занятия: изучить гигиенические характеристики среды обитания человека</p> <p>1. Общая характеристика основных параметров состояния воздушной среды и их гигиеническая оценка. 2. Оценка параметров микроклимата помещения: определение атмосферного давления, температуры воздуха, влажности воздуха, скорости движения воздуха. 3. Анализ определённых параметров микроклимата помещения.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.3. Гигиеническая оценка инсоляционного режима, естественного и искусственного освещения зданий Цель занятия: изучить гигиенические принципы оценки инсоляционного режима, естественного и искусственного освещения зданий</p> <p>1. Общая характеристика типов инсоляционного режима помещений. 2. Определение коэффициента естественной освещённости (КЕО), светового коэффициента (СК), коэффициента заглубления (КЗ) помещения по чертежам здания. 3. Общая характеристика искусственного освещения. 4. Определение освещённости на рабочем месте. 5. Расчёт необходимого количества светильников.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>2.4. Гигиеническая оценка питьевой воды и источников водоснабжения, методы улучшения качества питьевой воды Цель занятия: изучить гигиенические способы оценки качества питьевой воды, рассмотреть методы улучшения качества воды</p> <p>1. Анализ нормативных документов в области гигиены водоснабжения. 2. Гигиеническая оценка образца питьевой воды по химическим показателям. 3. Выбор источников водоснабжения. 4. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. 5. Анализ методов улучшения качества питьевой воды.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6</p>	2
<p>2.5. Антропогенное загрязнение среды обитания человека и методы оценки риска его влияния на здоровье населения Цель занятия: изучить гигиенические способы оценки антропогенного загрязнения на здоровье человека</p> <p>1. Методика оценки риска неканцерогенных химических веществ. 2. Оценка риска хронического ингаляционного воздействия техногенных токсикантов. 3. Расчёт коэффициента опасности и суммарного индекса опасности веществ, а также индекса опасности для каждого критического органа/системы. 4. Анализ веществ, представляющих наибольший риск для здоровья людей.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p><b>3. Гигиенические основы физических нагрузок</b></p>	4

<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
3.1. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц разного возраста Цель занятия: изучить гигиенические способы нормирования физических нагрузок для лиц разного возраста  1. Понятие, виды двигательной активности человека. 2. Влияние двигательной активности на здоровье человека, нормы двигательной активности. 3. Причины, профилактика гипокинезии. 4. Методы определения двигательной активности человека. 5. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок. Зоны мощности. 6. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
3.2. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами спорта Цель занятия: изучить гигиенические основы обеспечения занятий различными видами спорта  1.Структура и характеристика гигиенического обеспечения занятий. 2.Анализ подходов к гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов различных спортивных специализаций. 3. Гигиенические требования к микроклимату спортивных залов и помещений для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Введение в курс гигиены физического воспитания и спорта</b>	<b>14</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Гигиена физического воспитания и спорта как основа здорового образа жизни и профилактики заболеваний <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Выполнить задания к лекции  1. Предмет, задачи, цели гигиены физического воспитания и спорта. 2.История развития и становления гигиены ФВ и спорта. 3.Место гигиены ФВ и спорта в структуре дисциплин медико-биологического цикла. 4. Гигиена ФВ и спорта-основа здорового образа жизни.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.2. Основы личной гигиены спортсмена, гигиена спортивной одежды и обуви <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение)  1.Основные элементы личной гигиены и их характеристика. 2.Гигиеническая характеристика средств ухода за телом. 3.Особенности гигиенического ухода за полостью рта. 4.Значение личной гигиены в формировании здорового образа жизни и профилактике заболеваний.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

<p>1.3. Рациональное питание спортсмена</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполнить задания к лекции</p> <p>1.Гигиенические требования к качеству пищевых продуктов. 2.Энергетическая, пищевая и биологическая ценности продуктов растительного и животного происхождения. 3. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. 4. Продукты с повышенной биологической ценностью, их роль в питании спортсмена. 5. Энергозатраты и потребность в основных компонентах пищи в различных видах спорта.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>1.4. Гигиенические основы закаливания</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение)</p> <p>1.Гигиенические принципы и нормы закаливания. 2.Общая характеристика видов закаливания организма в различные возрастные периоды. 3.Физиологические механизмы закаливания.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.5. Гигиеническая оценка полноценности питания</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение)</p> <p>1.Принципы сбалансированного питания. 2.Гигиенические нормы питания, возрастные, половые особенности. 3. Расчёт энергетической ценности и качественного состава рациона питания спортсмена. 4. Гигиеническая оценка режима питания спортсмена.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>1.6. Гигиеническая оценка витаминной ценности питания</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение)</p> <p>1.Оценка суточного продуктового набора спортсмена по содержанию в нём ряда водорастворимых и жирорастворимых витаминов. 2. Изучение биологической роли витаминов. 3. Нормы физиологических потребностей людей в витаминах.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p><b>2. Гигиена окружающей среды</b></p>	<b>14</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОПК-8: 3.1 (ОПК.8.1), У.1 (ОПК.8.2), В.1 (ОПК.8.3)</p>	
<p>2.1. Гигиеническая характеристика атмосферного воздуха</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполнить задания к лекции</p> <p>1. Физиологическое значение воздуха для человека. 2.Физические свойства воздуха. 3.Химический состав воздушной среды.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 7</p>	2

<p>2.2. Гигиеническая характеристика воды и почвы</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполнить задания к лекции</p> <p>1.Роль воды в жизнедеятельности человека. 2.Органолептические свойства воды. 3.Эпидемиологическое значение воды. 4.Методы очистки и обеззараживания воды. 5.Общая характеристика состава и свойств почвы. 6.Основные требования к гигиене почвы. 7.Эпидемиологическое значение почвы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>2.3. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение)</p> <p>1.Виды, формы занятий физкультурно-спортивной деятельностью. 2.Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью: расположение, размещение, планировка, оборудование, содержание. 3.Гигиенические мероприятия по обеспечению оптимальных условий занятий физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 7</p>	2
<p>2.4. Гигиеническая оценка среды обитания человека</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение)</p> <p>1.Общая характеристика основных параметров состояния воздушной среды и их гигиеническая оценка. 2.Оценка параметров микроклимата помещения: определение атмосферного давления, температуры воздуха, влажности воздуха, скорости движения воздуха. 3. Анализ определённых параметров микроклимата помещения.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.5. Гигиеническая оценка инсоляционного режима, естественного и искусственного освещения зданий</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение)</p> <p>1.Общая характеристика типов инсоляционного режима помещений. 2.Определение коэффициента естественной освещённости (КЕО), светового коэффициента (СК), коэффициента заглубления (КЗ) помещения по чертежам здания. 3. Общая характеристика искусственного освещения. 4. Определение освещённости на рабочем месте. 5.Расчёт необходимого количества светильников.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2

<p>2.6. Гигиеническая оценка питьевой воды и источников водоснабжения, методы улучшения качества питьевой воды</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение)</p> <p>1.Анализ нормативных документов в области гигиены водоснабжения. 2.Гигиеническая оценка образца питьевой воды по химическим показателям. 3. Выбор источников водоснабжения. 4. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. 5. Анализ методов улучшения качества питьевой воды.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p>	2
<p>2.7. Антропогенное загрязнение среды обитания человека и методы оценки риска его влияния на здоровье населения</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение)</p> <p>1.Методика оценки риска неканцерогенных химических веществ. 2.Оценка риска хронического ингаляционного воздействия техногенных токсикантов. 3.Расчёт коэффициента опасности и суммарного индекса опасности веществ, а также индекса опасности для каждого критического органа/системы. 4. Анализ веществ, представляющих наибольший риск для здоровья людей.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p><b>3. Гигиенические основы физических нагрузок</b></p> <p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)</p>	12
<p>3.1. Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполнить задания к лекции</p> <p>1. Общая характеристика средств восстановления физической работоспособности. 2. Виды и способы использования гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности. 3. Гигиенические принципы применения средств восстановления и повышения физической работоспособности.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 7</p>	4
<p>3.2. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц разного возраста</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение)</p> <p>1. Понятие, виды двигательной активности человека. 2. Влияние двигательной активности на здоровье человека, нормы двигательной активности. 3. Причины, профилактика гипокинезии. 4. Методы определения двигательной активности человека. 5. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок. Зоны мощности. 6. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4

<p>3.3. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами спорта</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение)</p> <p>1.Структура и характеристика гигиенического обеспечения занятий.      2.Анализ подходов к гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов различных спортивных специализаций.      3. Гигиенические требования к микроклимату спортивных залов и помещений для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p>	4
---	---

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320 с.	
2	Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2005. – 240 с.	
<b>Дополнительная литература</b>		
3	Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с.	
4	Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Мангушева Н.А. – Электрон. текстовые данные. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. – 88 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/59160.html">http://www.iprbookshop.ru/59160.html</a>
5	Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Маргазин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 256 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/45673.html">http://www.iprbookshop.ru/45673.html</a>
6	Мангушева, Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебно-методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 44.03.05 и 44.03.01 «Педагогическое образование» / Н. А. Мангушева. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — ISBN 2227-8397.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/86305.html">http://www.iprbookshop.ru/86305.html</a>
7	Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2002. – 240 с.	

### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС					
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Задания к лекции	Мультимедийная презентация	Тест	
<b>ОПК-8</b>					
3.1 (ОПК.8.1)		+		+	+
У.1 (ОПК.8.2)			+		+
В.1 (ОПК.8.3)	+				+
<b>УК-7</b>					
3.2 (УК.7.1)		+		+	+
У.2 (УК.7.2)			+		+
В.2 (УК.7.3)	+				+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Введение в курс гигиены физического воспитания и спорта":

##### 1. Доклад/сообщение

Подготовить доклад (сообщение по следующим темам):

1. Гигиена физического воспитания и спорта как основа здорового образа жизни и профилактики заболеваний
  - а. Общая характеристика здорового образа жизни человека.
  - б. История гигиены физического воспитания и спорта.
  - в. Основы личной гигиены спортсмена.
2. Рациональное питание спортсмена
  - а. Понятие о рациональном питании.
  - б. Принципы рационального питания.
  - в. Питание спортсменов на различных этапах тренировочного процесса.

Количество баллов: 15

## **2. Задания к лекции**

### **Лекция 1.**

1. Дайте общую характеристику организма человека с позиций системного подхода.
2. Методы гигиены физического воспитания и спорта.
3. История развития гигиены физического воспитания и спорта.
3. Общая характеристика гигиенических принципов и норм закаливания.
4. Расскажите о физиологических механизмах закаливания.

### **Лекция 2.**

1. Заполните таблицу, в которой указан способ обработки пищевых веществ, дана его краткая характеристика и физиологическое значение для организма человека.
2. Дайте понятие рационального питания, приведите способы и расскажите об их отличительных особенностях.
3. Дайте сравнительную характеристику способам рационального питания человека.

Количество баллов: 10

## **3. Мультимедийная презентация**

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем:

1. Структурно-функциональная организация организма человека.
2. Общая характеристика гигиенических методов исследования.
3. Общая характеристика способов закаливания организма.
4. Основы сбалансированного питания.
5. Взаимосвязь гигиены физического воспитания и спорта с основами здорового образа жизни.

Количество баллов: 5

#### 4. Text

Примеры тестовых заданий по разделу 1:

1. Важнейшим принципом охраны здоровья является
  - а) соблюдение прав человека и гражданина в области охраны здоровья и обеспечение связанных с этим государственных гарантий;
  - б) приоритет профилактических мер;
  - в) социальная защищенность граждан в области охраны здоровья;
  - г) доступность медико-социальной помощи.
2. Здоровье человека – это:
  - а) состояние физического, психического и социального благополучия индивида;
  - б) отсутствие хронических и наследственных заболеваний;
  - в) нормальное функционирование всех систем организма человека;
  - г) адаптация организма человека к воздействиям окружающей среды.
3. Показателем физического развития ребенка НЕ является:
  - а) наличие или отсутствие заболевания и физических дефектов на момент исследования;
  - б) уровень тревожности;
  - в) уровень физического развития и степень его гармоничности.
4. Наиболее значимым показателем для оценки популяционного здоровья является:
  - а) смертность;
  - б) младенческая смертность;
  - в) заболеваемость детей;
  - г) болезненность детей.
5. Биологическим фактором риска развития патологий у детей является:
  - а) отягощенная наследственность;
  - б) проживание в коммунальной квартире;
  - в) проживание в мегаполисе;
  - г) факторы образовательной среды.
6. К основным этапам становления и укрепления здоровья НЕ относится:
  - а) кризисный;
  - б) доэмбриональный;
  - в) перинатальный;
  - г) ранние этапы жизни;
7. Факторами риска во внутриутробный период формирования здоровья ребенка являются:
  - а) патогенные факторы окружающей среды;
  - б) умеренные физические нагрузки;
  - в) вредные привычки отца ребенка.
8. Истоки гигиены физического воспитания идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена физического воспитания достигла:
  - а) на Руси;
  - б) в Древней Греции;
  - в) в Европе;
  - г) на Востоке.
9. Известные учёные - гигиенисты:
  - а) М.И. Виноградова;
  - б) Ф.Ф. Эрисман;
  - в) И.П. Павлов;
  - г) И.И. Мечников.

Примеры тестовых заданий по разделу 1:

1. Важнейшим принципом охраны здоровья является
  - а) соблюдение прав человека и гражданина в области охраны здоровья и обеспечение связанных с этим государственных гарантий;
  - б) приоритет профилактических мер;
  - в) социальная защищенность граждан в области охраны здоровья;
  - г) доступность медико-социальной помощи.
2. Здоровье человека – это:
  - а) состояние физического, психического и социального благополучия индивида;
  - б) отсутствие хронических и наследственных заболеваний;
  - в) нормальное функционирование всех систем организма человека;
  - г) адаптация организма человека к воздействиям окружающей среды.
3. Показателем физического развития ребенка НЕ является:
  - а) наличие или отсутствие заболевания и физических дефектов на момент исследования;
  - б) уровень тревожности;
  - в) уровень физического развития и степень его гармоничности.
4. Наиболее значимым показателем для оценки популяционного здоровья является:
  - а) смертность;
  - б) младенческая смертность;
  - в) заболеваемость детей;

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Гигиена окружающей среды":

**1. Доклад/сообщение**

Подготовьте доклад (сообщение) по следующим темам:

1. Гигиена окружающей среды
  - а. Общая характеристика окружающей среды.
  - б. Гигиеническая характеристика атмосферного воздуха.
  - в. Гигиеническая оценка среды обитания человека.
2. Антропогенное загрязнение среды обитания человека
  - а. Понятие об антропогенном загрязнении.
  - б. Факторы антропогенного загрязнения.
  - в. Влияние антропогенного загрязнения на физическую работоспособность человека.

Количество баллов: 15

**2. Задания к лекции**

Лекция 3.

1. Дайте общую характеристику факторов внешней среды.
2. Заполните таблицу, в которой указано название фактора внешней среды, его физико-химическая характеристика и биологическая роль.

Лекция 4.

1. Дайте понятие о химическом и радиоактивном заражении почвы, их последствиях и расскажите об их отличительных особенностях.
2. Общая характеристика воды, ее эпидемиологическое значение.
3. Общая характеристика методов очистки и обеззараживания воды.
4. Дайте характеристику физиологической роли воды в организме человека.
5. Влияние факторов внешней среды на физическую работоспособность спортсменов.

Количество баллов: 10

**3. Мультимедийная презентация**

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем:

1. Гигиенические основы рационального использования воды.
2. Общая характеристика факторов окружающей среды.
3. Физико-химический состав почвы.
4. Физиологическая роль воды в организме человека.
5. Химический состав и физические свойства воздуха.
6. Основные требования к гигиеническим основам рационального питания.

Количество баллов: 5

#### 4. Text

Примеры тестовых заданий по разделу 2:

1. Основными клиническими симптомами пищевой токсицинфекции являются:
  - а) тошнота;
  - б) боли в эпигастральной области;
  - в) жидкий, обильный, водянистый стул;
  - г) многократная рвота;
  - д) рвота, предшествующая стулу;
  - е) головная боль.
2. Для холеры характерны пути заражения:
  - а) водный;
  - б) плацентарный;
  - в) аэрозольно-пылевой;
  - г) контактно-бытовой;
  - д) воздушно-капельный.
3. Ведущими признаками дизентерии являются:
  - а) схваткообразные боли в левой подвздошной области;
  - б) наличие слизи в кале и прожилок крови;
  - в) спазм сигмовидной кишки;
4. Споры возбудителя ботулизма погибают при кипячении в течение:
  - а) 1 часа;
  - б) 2–3 часов;
  - в) 4 часов;
  - г) 5 часов.
5. Дезинфекция направлена на:
  - а) источник инфекции;
  - б) факторы передачи инфекции;
  - в) восприимчивый организм;
  - г) окружающую среду.
6. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:
  - а) движения;
  - б) дыхания;
  - в) иммунитета;
  - г) памяти.
7. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:
  - а) закаливания;
  - б) приготовления пищи;
  - в) поддержания гомеостаза;
  - г) занятий водными видами спорта.
8. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения:
  - а) большая воздухо - водопроницаемость почвы;
  - б) высокая гигроскопичность;
  - в) влаго-теплоемкость;
  - г) содержание аммиака.
9. Показатели физических свойств воздуха обычно называют метеорологическими факторами, к которым относятся:
  - а) наличие микробов;
  - б) атмосферное давление;
  - в) содержание CO;
  - г) пыли, дыма.
10. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Вода должна быть:
  - а) с избытком или недостатком в ней отдельных химических элементов;
  - б) содержать патогенные бактерии;
  - в) прозрачной, бесцветной, без запаха и привкуса;
  - г) жёсткой.

Примеры тестовых заданий по разделу 2:

1. Основными клиническими симптомами пищевой токсицинфекции являются:
  - а) тошнота;
  - б) боли в эпигастральной области;
  - в) жидкий, обильный, водянистый стул;
  - г) многократная рвота;
  - д) рвота, предшествующая стулу;
  - е) головная боль.
2. Для холеры характерны пути заражения:
  - а) водный;
  - б) плацентарный;
  - в) аэрозольно-пылевой;

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Гигиенические основы физических нагрузок ":

**1. Доклад/сообщение**

Подготовьте доклад (сообщение) по следующим темам:

1. Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности
2. Гигиеническая оценка средств восстановления и повышения физической работоспособности.
3. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами спорта.

Количество баллов: 10

**2. Задания к лекции**

Лекция 5.

1. Гигиенические средства восстановления физической работоспособности.
2. Гигиенические средства повышения физической работоспособности
3. Типы нагрузок, содержание, нормирование нагрузок при занятиях оздоровительными физическими упражнениями.
4. Гигиеническое нормирование структурных элементов урока физической культуры.

Количество баллов: 10

**3. Мультимедийная презентация**

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем:

1. Обзор гигиенических требований к организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Принципы гигиенического нормирования физических нагрузок для лиц разного возраста.
3. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.
4. Основные гигиенические требования к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.
5. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами спорта
6. Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности.
7. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.

Количество баллов: 5

#### 4. Text

Примеры тестовых заданий по разделу 3:

1. Основные гигиенические требования к строительным материалам. Они должны обладать:
  - а) низкой теплопроводностью;
  - б) высокой звукопроводностью;
  - в) хорошей гигроскопичностью;
  - г) недостаточной воздухопроницаемостью.
2. Покрытие легкоатлетических беговых дорожек может быть водопроницаемым или водонепроницаемым. В современных спортсооружениях, как правило, дорожки с водонепроницаемым покрытием:
  - а) керамические;
  - б) гаревые;
  - в) синтетические (арман, тартан);
  - г) коксогаревые.
3. Борьба с шумом в спортсооружениях должна проводиться в следующих направлениях:
  - а) архитектурно-планировочные;
  - б) технические;
  - в) звукоизоляционные и звукооглощающие;
  - г) путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.
4. Цветовые оформления в спортсооружениях. Размечать игровые площадки рекомендуется:
  - а) сигнальным красным цветом;
  - б) белым;
  - в) синим;
  - г) оранжевым.
5. Употребление алкоголя способствует:
  - а) повышению спортивной работоспособности;
  - б) согреванию в холодную погоду;
  - в) снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований;
  - г) угнетению центральной нервной системы.
6. Экипировка боксера состоит из:
  - а) трико, полурукавки, обуви с нескользкой подошвой;
  - б) майки, трусов, лёгких ботинок без шипов и каблуков, перчаток, шлема;
  - в) футболки, трусов, гетров, бутсов;
  - г) купальника, кожаных туфлей без рантов.
7. Для спортсменов предпочтителен четырёхразовый прием пищи. Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:
  - а) завтрак - 5%, обед - 60%, полдник - 10%, ужин - 25%;
  - б) завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 15-20%;
  - в) завтрак - 40%, обед - 25%, полдник - 5%, ужин - 30%;
  - г) завтрак - 25%, обед - 15%, полдник - 15%, ужин - 45%.
8. Жиры - основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности? Это характерно для видов спорта?
  - а) гимнастика, акробатика;
  - б) плавание и водное поло, велогонки;
  - в) борьбе, бокс;
  - г) фигуристическое катание.
9. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по:
  - а) массе тела спортсмена;
  - б) меню-раскладке;
  - в) хронометражно-табличному методу;
  - г) тренировочным нагрузкам.
10. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:
  - а) белках, витаминах и минеральных солях;
  - б) углеводах, витаминах и микроэлементах;
  - в) жирах, витаминах, микроэлементах;
  - г) белках, жирах, витаминах.

Примеры тестовых заданий по разделу 3:

1. Основные гигиенические требования к строительным материалам. Они должны обладать:
  - а) низкой теплопроводностью;
  - б) высокой звукопроводностью;
  - в) хорошей гигроскопичностью;
  - г) недостаточной воздухопроницаемостью.
2. Покрытие легкоатлетических беговых дорожек может быть водопроницаемым или водонепроницаемым. В современных спортсооружениях, как правило, дорожки с водонепроницаемым покрытием:
  - а) керамические;
  - б) гаревые;
  - в) синтетические (арман, тартан);
  - г) коксогаревые.

### 5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ».

#### Первый период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Гигиена как отрасль медицинской науки.
2. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.
3. Методы изучения внешней среды.
4. Гигиеническое нормирование факторов среды как основа безопасности жизнедеятельности.
5. Влияние факторов внешней среды на здоровье человека.
6. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
7. Гигиена физического воспитания и спорта, ее цели, задачи, история возникновения.
8. Гигиенические проблемы спорта высших достижений.
9. Физиологическое значение воздуха для человека.
10. Характеристика структурных элементов гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
11. Физические свойства воздуха.
12. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.
13. Роль воды в жизнедеятельности человека.
14. Медико-биологические и педагогические показатели эффективности занятий физической культурой оздоровительной направленности.
15. Органолептические свойства воды.
16. Медико-гигиенический контроль за организацией физического воспитания детей и подростков.
17. Эпидемиологическое значение воды, ее очистка и обеззараживание.
18. Гигиеническое нормирование двигательной активности. Профилактика гипо – гиперкинезии.
19. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.
20. Гигиенические проблемы основных направлений развития физической культуры.
21. Общая характеристика факторов внешней среды, действующих на организм человека.
22. Гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков.
23. Физиологические основы закаливания.
24. Продукты повышенной пищевой ценности (ППБЦ) и их использование в питании спортсменов.
25. Гигиенические принципы и нормы различных видов закаливания.
26. Задачи питания на различных этапах тренировочного процесса.
27. Гигиенические основы сбалансированного питания.
28. Основы личной гигиены спортсменов.
29. Физиологическая роль компонентов пищи для человека.
30. Гигиенические требования к размещению, планировке и содержанию спортивного зала школы.
31. Гигиенически оптимальная величина физических нагрузок.
32. Гигиенические требования и обеспечение оптимальных условий пребывания в спортивных сооружениях.
33. Особенности возрастного развития физических качеств.
34. Гигиеническая характеристика материалов, используемых в строительстве спортивных сооружений.
35. Адаптация человека к действию факторов внешней среды.
36. Гигиенические требования к размещению, планировке спортивных сооружений.
37. Влияние двигательной активности на здоровье человека.
38. Гигиенические требования и системы обеспечения оптимальных условий воздушной среды в закрытых помещениях.
39. Методы изучения двигательной активности.
40. История развития гигиены физического воспитания и спорта. Роль отечественных ученых в развитии гигиенической науки.
41. Формирование двигательной активности школьников.
42. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.
43. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности человека.
44. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок оздоровительного характера.
45. Нормирование физических нагрузок у лиц разного возраста.

46. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
47. Формы физического воспитания школьников.
48. Гигиеническая характеристика школьного урока физической культуры.
49. Принципы организации занятий физическими упражнениями.
50. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.

**5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):**

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>-неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>-отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Лекции**

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удаётся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2. Практические**

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **3. Зачет**

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критерии выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### **4. Задания к лекции**

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранному в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

### **5. Тест**

Тест это система стандартизованных 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.

### **6. Мультимедийная презентация**

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео – аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

## **7. Доклад/сообщение**

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
  - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
  - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
  - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
  - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
  - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. лаборатория
5. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC