



1920

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры

Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»


« 15 » _____ 2020 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Направление подготовки	44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности
Форма обучения	заочная
Квалификация	бакалавр

Краснодар 2020

Рабочая программа дисциплины Гигиена физического воспитания и спорта составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50358.

Программу составил:

А. П. Шкляренко, д-р биол. наук, профессор



Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры ППП и ФК
протокол № 11 от 4 июня 2020 г.

Заведующий кафедрой ППП и ФК Лукьяненко М. А.



Рабочая программа дисциплины Гигиена физического воспитания и спорта утверждена на заседании кафедры ППП и ФК
протокол № 11 от 4 июня 2020 г.

Заведующий кафедрой ППП и ФК Лукьяненко М. А.



Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала
Протокол № 8 от 10 июня 2020 г.

Председатель УМС филиала Поздняков С. А.



Рецензенты:

Кириллова Татьяна Яковлевна ,
директор МБОУ СОШ № 3, им. полководца
А.В. Суворова г. Славянска-на-Кубани

Катаева Нина Вениаминовна ,
директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф. Маргелова
г. Славянска-на-Кубани



Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1 Цель освоения дисциплины.....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	5
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.....	5
2.2 Структура дисциплины.....	5
2.3 Содержание разделов дисциплины.....	6
2.3.1 Занятия лекционного типа.....	6
2.3.2 Занятия практического типа.....	8
2.3.3 Лабораторные занятия.....	11
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ.....	11
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	11
3. Образовательные технологии.....	11
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	12
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	12
4. Оценочные и методические материалы.....	12
4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	12
4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	35
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	37
5.1 Основная литература.....	37
5.2 Дополнительная литература.....	37
5.3. Периодические издания.....	37
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	38
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	39
7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий.....	39
7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения	39
7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.....	39
8. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю).....	41

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» является формирование компетенций ПК- 1 (Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса) на основе формируемой системы знаний, умений, навыков в области основ педагогики, физической культуры и спорта.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» направлена на формирование у студентов следующих компетенций (ПК- 1 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса). В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Сформировать систему знаний, умений и навыков в области гигиены физического воспитания и спорта.

2. Изучить основные санитарно-гигиенические требования к организации и проведению различных мероприятий в области физического воспитания и спорта в рамках образовательного процесса.

3. Содействовать самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых профессиональных компетенций в умении использовать на практике базовые знания.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» относится к вариативной части Блока 2 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Для освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Анатомия», «Физиология человека».

Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» призвана заложить основы и послужить теоретической базой для дальнейшего получения глубоких знаний по следующим предметам, таких как «Физиология физического воспитания», «Лечебная физическая культура и массаж».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций (ПК)

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ПК-1	Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса	– гигиенические требования к использованию факторов внешней среды, обеспечивающих полноценную реализацию двигательных способностей;	– оценивать с гигиенических позиций и руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся;	– навыками организации учебной деятельности обучающихся в плане использования на практике санитарно-гигиенических требований в сфере физической

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
					культуры и спорта.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице
(для студентов ЗФО)

Вид учебной работы		Всего часов	Курс (часы)
			2
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторные занятия (всего):		10	10
Занятия лекционного типа		4	4
Лабораторные занятия			
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		6	6
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)			
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе:			
<i>Курсовая работа (подготовка и написание)</i>			
<i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>		50	50
<i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i>		44	44
<i>Реферат</i>			
Подготовка к текущему контролю		3,8	3,8
Контроль:			
Подготовка к экзамену/зачету			
Общая трудоемкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	10,2	10,2
	зач. ед	3	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые на 2 курсе (заочная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			Л	ПЗ	ЛР	СР	-

1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни физкультурника и спортсмена	22	2	-	-	20	-
2.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности	16	-	2	-	14	-
3.	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	22	-	2	-	20	-
4.	Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков	22	-	2	-	20	-
5.	Требования к структуре, содержанию и нормированию при массовой физической культуре	22	2	-	-	20	-
ИТОГО по разделам дисциплины		104	4	6	-	94	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)			-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	-	-	-	-	0,2
Подготовка к текущему контролю		3,8	-	-	-	3,8	-
Подготовка к экзамену (контроль)			-	-	-	-	-
Общая трудоемкость по дисциплине		108	4	6	-	97,8	0,2

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Гигиена – наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеческого здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней. Её целью является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики заболеваний. Объектом гигиены выступают различные группы населения, у которых необходимо проводить профилактику различных заболеваний. Предметом гигиены как науки	У, Т,Э

		является изучение процесса взаимодействия организма с различными факторами внешней среды. В связи с этим гигиенические мероприятия носят вероятностный, преимущественно популяционный характер и удовлетворяют запросы больших групп населения, а не отдельного человека. <i>Метод санитарного обследования или описания.</i> На основании его результатов объективно оценивается санитарная ситуация, формируется рабочая гипотеза о возможном влиянии гигиенических факторов на здоровье населения. <i>Бактериологические методы</i> исследования используются для оценки бактериальной обсемененности воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов и других объектов, которые могут служить источником или переносчиком возбудителей инфекционных заболеваний. <i>Токсикологические методы</i> исследования применяются для оценки действия различных химических веществ на организм человека и установления их предельно допустимых концентраций (ПДК) в воздухе, воде, почве. <i>Клинические и физиологические методы</i> исследования позволяют выявить наиболее ранние неблагоприятные функциональные изменения в организме человека, возникающие при воздействии на него различных факторов внешней среды.	
2.	Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок при массовой физической культуре.	При занятиях оздоровительными физическими упражнениями решаются воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Эти задачи решаются путем использования различных по структуре и интенсивности физических упражнений. Наиболее распространенными формами оздоровительных физических упражнений являются урок (занятие) физической культурой в детском саду, школе, вузе, тренировка в группе здоровья, в спортивной секции, самостоятельная тренировка, утренняя зарядка, упражнения перед началом работы, физкультпаузы, физкультминутки, туристские походы, прогулки, подвижные игры. Все формы физических упражнений можно разделить на три группы: - развивающие (урок физкультуры, тренировка в группе здоровья, самостоятельная тренировка); - подготовительно-стимулирующие (утренняя	У, Т,Э

		зарядка, зарядка после дневного сна, упражнения перед началом работы); восстановительные (активный отдых – прогулки, туристские походы на небольшие расстояния, ниже туристских спортивных нормативов, подвижные игры, физкультпаузы и физкультминутки). Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок в развивающих формах оздоровительных физических упражнений. К развивающим формам занятий оздоровительными физическими упражнениями относятся урок физкультуры в школе, занятия физкультурой в детском саду, в вузах, тренировка в группе здоровья, самостоятельная тренировка. Здесь решается одна задача – развитие и поддержание двигательных качеств на уровне возрастных и половых нормативов. Поэтому и гигиенические требования к их структуре, содержанию и нормированию нагрузок в принципе одинаковы. На каждом занятии должны быть получены срочный и отложенный тренировочные эффекты, достаточные для развития кумулятивного тренировочного эффекта. Объем и интенсивность физических нагрузок каждого занятия должны предотвратить возможное отрицательное действие физических упражнений на здоровье занимающихся. Структура занятий должна содержать три части: подготовительную, основную и заключительную.	
--	--	--	--

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности	В результате выполнения практического задания студент должен знать гигиенические требования комплексной оценки состояния здоровья детей и подростков; уметь ориентироваться во время проведения физкультурных занятий к какой группе здоровья необходимо отнести индивидуально каждого школьника; владеть способами анализа результативности исследовательской деятельности учащегося План практического занятия:	Т, ПР, Э

		1. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. 2. Критерии и группы здоровья в соответствии с функциональным состоянием основных органов и систем. 3. Критерии и группы занятий по курсу физического воспитания. 4. Понятия досуг и рекреация в проблеме восстановления работоспособности. 5. Синдром перенапряжения («перетренированности»). 6. Основные виды климато-рекреационной деятельности на курортах Краснодарского края. Знания закрепляются в процессе самостоятельного выполнения простейших физиологических исследований, характеризующий уровень здоровья студентов. Анализируются коррекционные мероприятия, доступные в регионе. Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподавателя и определение простейших физиологических характеристик организма: утомление, переутомление, перетренированность.	
2.	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	В результате выполнения практического задания студент должен знать гигиенические требования комплексной оценки здоровья в среднем и пожилом возрасте; уметь ориентироваться во времени физкультурных занятий данного контингента занимающихся в допустимых показателях АД систолического, АД диастолического, пульсового давления; владеть способами анализа в результативности физических нагрузок в среднем и пожилом возрасте в соответствии с уровнем здоровья. План практического занятия: 1. Расчет должных величин систолического, диастолического и пульсового давления. 2. Методика проведения и оценка результатов пробы Летунова. 3. Методика проведения и оценка результатов пробы Руффье. 4. Виды оценки нагрузок по их влиянию на организм в среднем и пожилом возрасте. 5. Комплексная самооценка текущего	Т, ПР,Э

		уровня здоровья с целью своевременной коррекции физической нагрузки и образа жизни. Контроль периодический, текущий, этапный Знания закрепляются в процессе самостоятельного выполнения простейших физиологических исследований, анализа уровня здоровья и дневника самооценки состояния физиологических возможностей организма. Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме и ведение самоконтроля периодического, текущего, этапного.	
3.	Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков	В результате выполнения практического задания студент должен знать гигиенические требования комплексной оценки здоровья инвалидов; уметь ориентироваться во времени физкультурных занятий данного контингента занимающихся в допустимых показателях АД систолического, АД диастолического, пульсового давления; владеть способами анализа в результативности физических нагрузок инвалидов в соответствии с уровнем здоровья. План работы: 1. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для инвалидов. 2. Классификация физических нагрузок по интенсивности. 3. Определение индивидуального уровня здоровья в корреляции с физическими нагрузками. Знания закрепляются в процессе самостоятельного выполнения простейших физиологических исследований, грамотной и внимательной оценки нарушения физиологических функций и определение самоконтроля за индивидуальным уровнем здоровья в зависимости от физических нагрузок. Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, индивидуальный анализ совместно с преподавателем нарушений тех или иных физиологических функций и подбор интенсивности физических нагрузок.	Т, ПР, У

Защита лабораторных работ (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчётно-графического задания (РГЗ), написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиума (К), устный опрос (У), тестирование (Т), практическая работа (ПР).

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию по теме: «Гигиена как основа профилактики заболеваний и ЗОЖ»	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Ляпин [и др.] ; М-во спорта РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363
2	Подготовка к практическому занятию по теме: Рациональное питание»	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Ляпин [и др.] ; М-во спорта РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363
3	Подготовка к практическому занятию по теме: Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок при массовой физической культуре»	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Ляпин [и др.] ; М-во спорта РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1.	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Технология концентрированного обучения	2
11.	Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок при массовой физической культуре	Просмотр и обсуждение видеофильмов	2
Итого по курсу			4

3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности	Просмотр и обсуждение видеофильмов	2
2.	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью в среднем и пожилом	Личностно-ориентированная технология обучения.	2
3.	Особенности гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.	Технология концентрированного обучения	2
Итого по курсу			6

4. Оценочные и методические материалы

4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме тестовых заданий, доклада-презентации по проблемным вопросам, разноуровневых заданий, ролевой игры, ситуационных задач (указать иное) и **промежуточной аттестации** в форме вопросов и заданий (указать иное) к экзамену (дифференцированному зачету, зачету).

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируе мой компетенци и (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1.	Гигиена, как основа профилактики и ЗОЖ физкультурников и спортсменов	ПК-1	Практическая работа №1 Вопросы для устного (письменного) опроса Практическая работа №2 Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы к зачету 1-30
2.	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности в различные возрастные периоды	ПК-1	Практическая работа №3 Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы к зачету 31-60

Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания
-----------------------	---

компетенций	пороговый	базовый	продвинутый
	Оценка		
	Удовлетворительно /зачтено	Хорошо/зачтено	Отлично /зачтено
ПК – 1 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса.	Знает – современные формы и методы гигиены как науки о здоровье, профилактики заболеваний и ЗОЖ	Знает – реализацию методик решений инновационных ситуационных задач в процессе особенностей физкультурно-оздоровительной деятельности в различные возрастные периоды	Знает – современные формы и методы гигиены как науки о здоровье, профилактики заболеваний и ЗОЖ; - реализацию методик решений инновационных ситуационных задач в процессе особенностей физкультурно-оздоровительной деятельности в различные возрастные периоды
	Умеет – ориентироваться во многообразии научных школ и факторов, вреднодействующих на улучшение здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности	Умеет – решать инновационные задачи педагогического направления при гигиеническом обеспечении физкультурно-оздоровительной деятельности в различные возрастные периоды	Умеет – ориентироваться во многообразии научных школ и факторов, вреднодействующих на улучшение здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности; - решать инновационные задачи педагогического направления при гигиеническом обеспечении физкультурно-оздоровительной деятельности в различные возрастные периоды
	Владеет – навыками корреляции и способами анализа результативности исследовательской деятельности в процессе изучения гигиены как науки	Владеет – навыками корреляции гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности в различные возрастные периоды	Владеет – навыками корреляции и способами анализа результативности исследовательской деятельности в процессе изучения гигиены как науки; - навыками корреляции гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной

			деятельности в различные возрастные периоды
--	--	--	---

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№ п/п	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное количество баллов
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Устный опрос. Разбор практических задач.	10 10
7	Гигиеническое обеспечение физкультурно- оздоровительной деятельности детей и подростков	Устный опрос. Составление терминологического словаря.	10 10
10	Особенности гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.	Разбор практических задач. Устный опрос.	10 10
Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)			40
Всего			100

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

(Проверяемые компетенции: ПК-1)

1. Гигиена как наука, изучающая закономерности влияние окружающей среды на организм человека. Ведущий методологический принцип гигиены.
2. Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье населения.
3. Понятие о гигиене физического воспитания и спорта, оптимальный двигательный режим как основной элемент здорового образа жизни.
4. Современные научные представления о здоровье.
5. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.
6. Роль педагога физической культуры в физическом воспитании и здоровья школьников.
8. Основные оздоровительные принципы физической культуры и спорта.
9. Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на систему органов дыхания.
10. Основные физические свойства, механические примеси воздуха, и их гигиеническое значение для качества воздушной среды.
11. Роль воды в жизнедеятельности человека, основные гигиенические требования к питьевой воде. Органолептические свойства воды и эпидемиологическое значение воды.
12. Основные гигиенические способы очистки воды, обеззараживание воды в полевых условиях.
13. Гигиеническое значение состава и физических свойств почвы при занятиях физической культурой.
14. Гигиенические обоснования выбора почв при строительстве спортивных сооружений.
15. Физиологические основы, гигиенические принципы и нормы закаливания водой и солнечным излучением.
16. Физиологическая роль и гигиеническое значение в питании белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Понятие о достаточном и сбалансированном питании,

основные гигиенические принципы построения рационального питания.

17. Основные гигиенические функции и особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
18. Гигиенические особенности питания перед спортом, на дистанции и в восстановительном периоде.
19. Основные гигиенические требования к расположению, освещению, температурному режиму и вентиляции спортивных сооружений.
20. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам.
21. Понятие о гигиенически оптимальной величине физических нагрузок, половые различия физиологической адаптации к нагрузкам.
22. Биологические и социальные факторы формирования двигательной активности школьников.
23. Гигиенические возрастно – половые нормативы двигательной активности школьников.
24. Гигиеническое нормирование естественного циклического вида движения в оздоровительных целях.
25. Основные методы изучения и оценки двигательной активности.
26. Гигиенические особенности физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
27. Основные элементы гигиенического обеспечения физического воспитания школьников.
28. Основные гигиенические требования к спортивным сооружениям школ.
29. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями школьников.
30. Гигиеническая характеристика урока физической культуры.
31. Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.
32. Гигиеническая классификация физических нагрузок при физическом воспитании школьников.
33. Гигиенические требования к планированию. Структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.
34. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию на одном занятии оздоровительными физическими нагрузками.
35. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию комплекса занятий оздоровительными физическими упражнениями.
36. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
37. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
38. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
39. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
40. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом и спортивными играми.
41. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
42. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
43. Влияние физических нагрузок и гипокинезии на функцию органов пищеварения.
44. Влияние физических нагрузок и гипокинезии на опорно – двигательный аппарат.
45. Гигиеническое обеспечение адаптации к физическим нагрузкам и напряжениям.
46. Климатический и метаболический тепловой стрессы при занятиях физической культурой в условиях жаркого климата.
47. Профилактика инфекционных заболеваний, связанных с образом жизни и спортом.
48. Понятие об эргогенической диете в системе спортивной подготовки.
49. Комплексная самооценка текущего уровня здоровья с целью своевременной коррекции физической нагрузки.

50. Гигиеническая характеристика изменений, происходящих в организме в предстартовом состоянии.
51. Методика проведения и принципы оценки проб на кинестетическую чувствительность.
52. Методика проведения и принципы оценки проб на проприоцептивную чувствительность.
53. Методика проведения и принципы оценки пробы Ромберга.
54. Методика проведения и принципы оценки пробы Воячека.
55. Методика измерения и принципы оценки мышечного тонуса простой и сложной двигательной реакции.
56. Обоснуйте принципы правильного питания.
57. Нормативы белкового, жирового и углеводного питания для различных групп взрослого населения.
58. Особенности питания при занятиях физической культуры и спорта.
59. Расход энергии при различных видах спортивной деятельности.
60. Программа содержания основных пищевых веществ в суточных рационах спортсменов различных специальностей.

**Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации
(экзамен/зачет)**

**Тестовые задания по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»
Проверяемые компетенции:ПК-1)**

1.Объект гигиены как науки -

(один ответ)

- 1) группы населения, у которых необходимо проводить профилактику различных заболеваний
- 2) процесс взаимодействия организма с различными факторами внешней среды
- 3) повышение устойчивости организма
- 4) оптимизация условий и режимов труда и отдыха

Правильные ответы

1.

2.Санитария - это:

(один ответ)

- 1) повышение устойчивости организма
- 2) практическое осуществление требований гигиены
- 3) оптимизация условий труда и отдыха
- 4) процесс взаимодействия организма с различными факторами внешней среды

Правильные ответы

2.

3.Физический метод гигиены как науки -

(один ответ)

- 1) позволяет оценить микроклиматические условия окружающей среды
- 2) позволяет оценить бактериальное загрязнение воздуха и воды
- 3) позволяет оценить действие различных химических веществ и определение ПДК
- 4) позволяет выявить наиболее ранние неблагоприятные функциональные изменения в организме

Правильные ответы

1.

4.Бактериологический метод гигиены как науки

(один ответ)

- 1) позволяет оценить микроклиматические условия окружающей среды
- 2) позволяет оценить бактериальное загрязнение воздуха и воды

- 3) позволяет оценить действие различных химических веществ и определение ПДК
- 4) позволяют выявить наиболее ранние неблагоприятные функциональные изменения в организме

Правильные ответы

2.

5.Токсикологический метод гигиены как науки

(один ответ)

- 1) позволяет оценить микроклиматические условия окружающей среды
- 2) позволяет оценить бактериальное загрязнение воздуха и воды
- 3) позволяет оценить действие различных химических веществ и определение ПДК
- 4) позволяют выявить наиболее ранние неблагоприятные функциональные изменения в организме

Правильные ответы

3.

6.Клинический метод гигиены как науки

(один ответ)

- 1) позволяет оценить микроклиматические условия окружающей среды
- 2) позволяет оценить бактериальное загрязнение воздуха и воды
- 3) позволяет оценить действие различных химических веществ и определение ПДК
- 4) позволяют выявить наиболее ранние неблагоприятные функциональные изменения в организме

Правильные ответы

3.

7.Гигиенический метод исследования, который оценивает количественные взаимодействия между факторами внешней среды и здоровьем

(один ответ)

- 1) клинический
- 2) физиологический
- 3) социологический
- 4) метод гигиенического эксперимента

Правильные ответы

3.

8.Профилактика различных заболеваний, связанных с воздействием факторов физической культуры и спорта

(один ответ)

- 1) цель гигиены физической культуры и спорта
- 2) объект гигиены физической культуры и спорта
- 3) предмет гигиены физической культуры и спорта
- 4) цель педагогики как науки

Правильные ответы

1.

9.Основоположник теории физического образования и воспитания в России

(один ответ)

- 1) Н.И. Пиров
- 2) П.Ф. Лесгафт
- 3) И.П. Павлов
- 4) В.В. Гориневский

Правильные ответы

2.

10.Впервые вопросы взаимосвязи физического воспитания и гигиены были поставлены в трудах

(один ответ)

- 1) К.С. Славенецкого ,
Я. Коменского
- 2) Ф.Ф. Эрисмана
- 3) П.Ф. Лесгафта
- 4) И.П. Павлова

Правильные ответы

1.
11. Гигиенические требования к высоте спортивных залов
(один ответ)
- 1) не менее 6м
- 2) не менее 3м
- 3) не менее 5м
- 4) не менее 7м

Правильные ответы

1.
12. Требования к воздушно-тепловому режиму
(один ответ)
- 1) не менее 17-19С0
- 2) не менее 16-18С0
- 3) не менее 18-20С0
- 4) не менее 15-17С0

Правильные ответы

4.
13. Требования к естественному и искусственному освещению
(один ответ)
- 1) не менее 200 ЛК
- 2) не менее 150 ЛК
- 3) не менее 250 ЛК
- 4) не менее 300 ЛК

Правильные ответы

1.
14. Соматотип человека формируется в возрасте
(один ответ)
- 1) 6-7 лет
- 2) 8-9 лет
- 3) 7-8 лет
- 4) 9-10 лет

Правильные ответы

1.
15. Быстрота как физическая функция формируется в возрасте
(один ответ)
- 1) 12-13 лет
- 2) 11-12 лет
- 3) 10-11 лет
- 4) 8-10 лет

Правильные ответы

4.
16. Общая выносливость развивается преимущественно в возрасте
(один ответ)
- 1) 10-14 лет
- 2) 9-10 лет
- 3) 8-9 лет

4) 7-8 лет

Правильные ответы

1.

17. Одновременное применение в процессе физического воспитания различных средств физической культуры это:

(один ответ)

- 1) принцип непрерывности
- 2) принцип комплексности
- 3) принцип последовательности
- 4) принцип адекватности

Правильные ответы

2.

18. Соответствие физической нагрузки возрастным функциональным возможностям организма это:

(один ответ)

- 1) принцип непрерывности
- 2) принцип комплексности
- 3) принцип последовательности
- 4) принцип адекватности

Правильные ответы

4.

19. Диапазон между исходной величиной функции в состоянии покоя и максимальной ее величиной во время физической нагрузки это:

(один ответ)

- 1) функциональные возможности организма
- 2) резервные возможности организма
- 3) предельные возможности организма
- 4) состояние переутомления

Правильные ответы

1.

20. В зоне низкой интенсивности физических нагрузок ЧСС не превышает

(один ответ)

- 1) 100-120 уд/мин
- 2) 130-160 уд/мин
- 3) 140-160 уд/мин
- 4) 150-170 уд/мин

Правильные ответы

1.

21. В зоне умеренной интенсивности физических нагрузок ЧСС не превышает

(один ответ)

- 1) 100-120 уд/мин
- 2) 130-160 уд/мин
- 3) 140-160 уд/мин
- 4) 150-170 уд/мин

Правильные ответы

2.

22. В зоне большой интенсивности физических нагрузок ЧСС не превышает

(один ответ)

- 1) 100-120 уд/мин
- 2) 140-160 уд/мин
- 3) 130-160 уд/мин
- 4) 150-170 уд/мин

Правильные ответы

4.

23. В зоне умеренной интенсивности физическая нагрузка составляет (один ответ)

- 1) 50% от максимальной нагрузки
- 2) 70% от максимальной нагрузки
- 3) 80% от максимальной нагрузки
- 4) 100% от максимальной нагрузки

Правильные ответы

1.

24. В зоне большой интенсивности физическая нагрузка составляет (один ответ)

- 1) 50% от максимальной нагрузки
- 2) 70% от максимальной нагрузки
- 3) 80% от максимальной нагрузки
- 4) 100% от максимальной нагрузки

Правильные ответы

2.

25. В зоне субмаксимальной или высокой интенсивности физическая нагрузка составляет (один ответ)

- 1) 50% от максимальной нагрузки
- 2) 80% от максимальной нагрузки
- 3) 70% от максимальной нагрузки
- 4) 100% от максимальной нагрузки

Правильные ответы

2.

26. В зоне максимальной интенсивности физическая нагрузка составляет (один ответ)

- 1) 50% от максимальной нагрузки
- 2) 70% от максимальной нагрузки
- 3) 80% от максимальной нагрузки
- 4) 100% от максимальной нагрузки

Правильные ответы

4.

27. Гигиенические требования к вводимой части урока соответствует ЧСС (один ответ)

- 1) 130-150 уд/мин
- 2) 150-170 уд/мин
- 3) 140-160 уд/мин
- 4) 130-170 уд/мин

Правильные ответы

1.

28. Гигиенически достаточный показатель моторной плотности урока по формуле $(n \cdot 100) : 45$, где n - время активных физических упражнений, составляет: (один ответ)

- 1) 50%
- 2) 60%
- 3) 40%
- 4) 70%

Правильные ответы

2.

29. Гигиенический показатель дыхания при переутомлении физической нагрузки на уроке

(один ответ)

- 1) дыхание более 30 в 1 мин
- 2) дыхание более 35 в 1 мин
- 3) дыхание более 50-60 в 1 мин
- 4) дыхание более 40 в 1 мин

Правильные ответы

3.

30. Гигиенический показатель ЧСС при переутомлении на уроке

(один ответ)

- 1) ЧСС 80-90 уд/мин
- 2) ЧСС 120-150 уд/мин
- 3) ЧСС 100-120 уд/мин
- 4) ЧСС 160 уд/мин и более

Правильные ответы

4.

31. Состояние устойчивости работоспособности при выполнении физической нагрузки возникает

(один ответ)

- 1) в начале работы
- 2) в середине работы
- 3) в конце работы
- 4) после работы

Правильные ответы

2.

32. На какой дистанции возникает истинное устойчивое состояние

(один ответ)

- 1) на короткой
- 2) на сверхдлинной
- 3) на длинной
- 4) на средней

Правильные ответы

3.

33. При утомлении повышается

(один ответ)

- 1) напряжение мышц
- 2) координация движений
- 3) скорость движения крови
- 4) сократительная способность мышц

Правильные ответы

1.

34. При утомлении снижается

(один ответ)

- 1) кровоснабжение мышц
- 2) температура тела
- 3) частота дыхания
- 4) частота ЧСС

Правильные ответы

1.

35. Калорийность суточного рациона спортсмена весом 65-70 кг. должно составлять

(один ответ)

- 1) 4500-4800 ккал
- 2) 4200-4500 ккал

- 3) 4000-4200 ккал
- 4) 3500-4000 ккал

Правильные ответы

2.

36. Животные жиры в рационе спортсменов от всех жиров пищи составляют (один ответ)

- 1) 50-55%
- 2) 80-85%
- 3) 65-70%
- 4) 85-90%

Правильные ответы

2.

37. Калорийность обеда при тренировке между завтраком и обедом составляет (один ответ)

- 1) 40-45%
- 2) 45-50%
- 3) 35-40%
- 4) 30-35%

Правильные ответы

3.

38. Калорийность ужина составляет (один ответ)

- 1) 20-25%
- 2) 25-30%
- 3) 35-40%
- 4) 40-45%

Правильные ответы

2.

39. Белки от общего пищевого рациона при занятиях спортом должна составлять (один ответ)

- 1) 17%
- 2) 30%
- 3) 20%
- 4) 33%

Правильные ответы

1.

40. Нормативы размещения снарядов друг от друга в спортзале (один ответ)

- 1) на 0,5м
- 2) на 1,5м
- 3) на 1м
- 4) на 2м

Правильные ответы

2.

41. Благоприятные гигиенические факторы привычной двигательной активности (один ответ)

- 1) правильное чередование труда и отдыха, физической и умственной работы
- 2) учебная перегрузка в школе
- 3) учебная перегрузка дома
- 4) наличие вредных привычек

Правильные ответы

1.

42. Неблагоприятные факторы для развития привычной двигательной активности
(один ответ)

- 1) учебная перегрузка в школе и дома
- 2) режим дня
- 3) правильное чередование труда и отдыха
- 4) правильное чередование физической и умственной работы

Правильные ответы

1.

43. Двигательную нагрузку необходимо дозировать с учетом
(один ответ)

- 1) с учетом рекомендаций врача
- 2) с учетом рекомендаций тренера
- 3) с учетом городского движения транспорта
- 4) индивидуальных реакций организма на движение

Правильные ответы

4.

44. Степень положительных изменений в организме под воздействием физических упражнений
(один ответ)

- 1) зависит от климатических условий
- 2) вдвое больше, чем до занятий
- 3) пропорциональна объему и индивидуальности физической нагрузки
- 4) зависит от применения спортивных снарядов

Правильные ответы

3.

45. Физическое воспитание детей и подростков направлено на
(один ответ)

- 1) развитие трудовых навыков
- 2) общее оздоровление
- 3) определение режима дня
- 4) определение адаптационных возможностей организма

Правильные ответы

2.

46. Развитие основных физических качеств у юных спортсменов выше, чем у их сверстников
(один ответ)

- 1) на 15-30%
- 2) на 10-15%
- 3) на 15-25%
- 4) на 15-20%

Правильные ответы

3.

47. ЧСС в покое составляет
(один ответ)

- 1) 55 уд/мин
- 2) 60 уд/мин
- 3) 100 уд/мин
- 4) 50 уд/мин

Правильные ответы

2.

48. ЧСС при умеренной нагрузке составляет
(один ответ)

- 1) 140 уд/мин
- 2) 60 уд/мин
- 3) 100 уд/мин
- 4) 55 уд/мин

Правильные ответы

3.

49. ЧСС при интенсивной физической нагрузке составляет (один ответ)

- 1) 60 уд/мин
- 2) 160 уд/мин
- 3) 138-140 уд/мин
- 4) 100 уд/мин

Правильные ответы

3.

50. В интенсивно работающих мышцах кровотоков возрастает (один ответ)

- 1) в 5 раз
- 2) в 10 раз
- 3) в 15-20 раз
- 4) в 7 раз

Правильные ответы

3.

51. Нормализация двигательной активности в процессе занятий физической культурой снижает риск инфаркта (один ответ)

- 1) на 10%
- 2) на 20%
- 3) на 50%
- 4) на 5%

Правильные ответы

3.

52. Интенсивность энергозатрат при легкоатлетическом беге на 100м. составляет (один ответ)

- 1) 200 ккал/мин
- 2) 350 ккал/мин
- 3) 300 ккал/мин
- 4) 100 ккал/мин

Правильные ответы

3.

53. Интенсивность энергозатрат при легкоатлетическом беге на 400м. составляет (один ответ)

- 1) 80 ккал/мин
- 2) 100 ккал/мин
- 3) 150 ккал/мин
- 4) 180 ккал/мин

Правильные ответы

4.

54. Интенсивность энергозатрат при легкоатлетическом беге на 800м. составляет (один ответ)

- 1) 50 ккал/мин
- 2) 100 ккал/мин
- 3) 120 ккал/мин

4) 180 ккал/мин

Правильные ответы

2.

55. Интенсивность энергозатрат при медленном беге трусцой. составляет (один ответ)

- 1) 10 ккал/мин
- 2) 50 ккал/мин
- 3) 15 ккал/мин
- 4) 100 ккал/мин

Правильные ответы

3.

56. У физически тренированных лиц уровень общей и инфекционной (один ответ)

- 1) в 2-3 раза ниже
- 2) в 2 раза выше
- 3) в 1 раз ниже
- 4) одинаков

Правильные ответы

1.

57. Основное гигиеническое значение высокой температуры окружающей среды в том, что она:

(один ответ)

- 1) затрудняет отдачу тепла
- 2) повышает отдачу тепла
- 3) уменьшает диаметр периферических сосудов кожи
- 4) не влияет на теплоотдачу

Правильные ответы

1.

58. Основное гигиеническое значение низкой температуры окружающей среды в том, что она

(один ответ)

- 1) затрудняет отдачу тепла
- 2) повышает отдачу тепла
- 3) увеличивает диаметр периферических сосудов кожи
- 4) не влияет на теплоотдачу

Правильные ответы

2.

59. Физические упражнения при пониженных температурах вызывают (один ответ)

- 1) ухудшение эластичности связок и сократительной способности мышц
- 2) улучшение эластичности связок
- 3) улучшение сократительной способности мышц
- 4) не влияет на сократительную способность мышц

Правильные ответы

1.

60. Питание, обеспечивающее организм питательными веществами в строго определенных соотношениях называется:

(один ответ)

- 1) правильным
- 2) достаточным
- 3) сбалансированным
- 4) присущим данному этносу

Правильные ответы

3.

61. Питание, обеспечивающее организм питательными веществами в строго определенных соотношениях называется:

(один ответ)

- 1) правильным
- 2) достаточным
- 3) сбалансированным
- 4) присущим данному этносу

Правильные ответы

3.

62. При среднем уровне энергозатрат оптимально соотношение белков, жиров, углеводов:

(один ответ)

- 1) 1:1:4
- 2) 1:2:4
- 3) 1:0,8:5
- 4) 1:1,5:14

Правильные ответы

1.

63. Во время тернировочных занятий и соревнований соотношение белков, жиров, углеводов:

(один ответ)

- 1) 1:1:4
- 2) 1:0,8:4
- 3) 1:2:4
- 4) 1,5:1:4

Правильные ответы

2.

64. Относительный расход энергии на 1 кг массы в минуту во время сна составляет:

(один ответ)

- 1) 1 ккал
- 2) 0,93 ккал
- 3) 1,2 ккал
- 4) 1,5 ккал

Правильные ответы

2.

65. Относительный расход энергии на 1 кг массы в минуту во время медленной ходьбы составляет:

(один ответ)

- 1) 1,2 ккал
- 2) 1,5 ккал
- 3) 2 ккал
- 4) 2,86 ккал

Правильные ответы

4.

66. Относительный расход энергии на 1 кг массы в минуту во время бега на 60 метров составляет:

(один ответ)

- 1) 20 ккал
- 2) 25 ккал
- 3) 30 ккал
- 4) 39 ккал

Правильные ответы

4.

67. Относительный расход энергии на 1 кг массы в минуту во время бега со скоростью 200 м/мин составляет:

(один ответ)

- 1) 10,0 ккал
- 2) 8,0 ккал
- 3) 7,0 ккал
- 4) 6,0 ккал

Правильные ответы

1.

68. Относительный расход энергии на 1 кг массы в минуту во время бокса (бой с тенью) составляет:

(один ответ)

- 1) 8,0 ккал
- 2) 9,0 ккал
- 3) 10,0 ккал
- 4) 10,52 ккал

Правильные ответы

4.

69. Относительный расход энергии на 1 кг массы в минуту во время борьбы составляет:

(один ответ)

- 1) 8,0-9,0 ккал
- 2) 9,0-10,0 ккал
- 3) 10,0-12,0 ккал
- 4) 12,0-16,0 ккал

Правильные ответы

4.

70. Относительный расход энергии на 1 кг массы в минуту во время плавания 10 м/мин составляет:

(один ответ)

- 1) 2,0 ккал
- 2) 3,0 ккал
- 3) 4,0 ккал
- 4) 5,0 ккал

Правильные ответы

2.

71. Относительный расход энергии на 1 кг массы в минуту во время плавания 70 м/мин составляет:

(один ответ)

- 1) 5,0 ккал
- 2) 10,0 ккал
- 3) 20,0 ккал
- 4) 30,0 ккал

Правильные ответы

4.

72. Относительный расход энергии на 1 кг массы в минуту во время метания составляет:

(один ответ)

- 1) 5,0 ккал
- 2) 10,0 ккал
- 3) 11,0 ккал
- 4) 15,0 ккал

Правильные ответы

3.

73. Обеспечение энергозатрат аэробная группа видов спорта требует (один ответ)

- 1) 3000-4000 ккал/сутки
- 2) 4000-5000 ккал/сутки
- 3) 5000-6000 ккал/сутки
- 4) 6000-7000 ккал/сутки

Правильные ответы

4.

74. Обеспечение энергозатрат аэробно-анаэробная группа видов спорта требует (один ответ)

- 1) 3000-4000 ккал/сутки
- 2) 4000-5000 ккал/сутки
- 3) 5000-6000 ккал/сутки
- 4) 6000-7000 ккал/сутки

Правильные ответы

3.

75. Оптимальный калораж суточного рациона на завтрак для спортсменов: (один ответ)

- 1) 10-15%
- 2) 25-30%
- 3) 15-20%
- 4) 30-35%

Правильные ответы

2.

76. Оптимальный калораж суточного рациона на обед для спортсменов: (один ответ)

- 1) 10-15%
- 2) 25-30%
- 3) 15-20%
- 4) 30-35%

Правильные ответы

4.

77. Оптимальный калораж суточного рациона на ужин для спортсменов: (один ответ)

- 1) 10-15%
- 2) 25-30%
- 3) 15-20%
- 4) 30-35%

Правильные ответы

2.

78. Тренировка после завтрака должна начинаться через (один ответ)

- 1) 30 мин
- 2) 40 мин
- 3) 1 час
- 4) 1,5-2 часа

Правильные ответы

4.

79. В день развивающей тренировки энергозатраты спортсмена составляют (один ответ)

- 1) 2500-3000 ккал
- 2) 3000-3500 ккал
- 3) 4000-5000 ккал
- 4) 6000-7000 ккал

Правильные ответы

4.

80. В день отдыха энергозатраты спортсмена составляют:

(один ответ)

- 1) 2500-3000 ккал
- 2) 3000-3500 ккал
- 3) 4000-5000 ккал
- 4) 6000-7000 ккал

Правильные ответы

1.

81. Для восстановления функции кровообращения после тренировки принимать пищу лучше через

(один ответ)

- 1) 10-15 мин
- 2) 20-25 мин
- 3) 30-35 мин
- 4) 30-40 мин

Правильные ответы

4.

82. Перед тренировкой продолжительностью в 2,0-2,5 часа рекомендуется перейти на углеводную диету за:

(один ответ)

- 1) 12 часов
- 2) 24 часа
- 3) 2-3 дня
- 4) 3-4 дня

Правильные ответы

3.

83. При нагрузках анаэробной направленности продолжительностью до 1,5 часов целесообразна

(один ответ)

- 1) углеводная диета
- 2) белковая диета
- 3) белково-жировая диета
- 4) смешанный пропорциональный рацион

Правильные ответы

4.

84. Спортивные занятия должны начинаться после приема пищи через:

(один ответ)

- 1) 30 мин
- 2) 1 час
- 3) 1 час 30 мин
- 4) 2 часа

Правильные ответы

4.

85. Соревнования должны начинаться после приема пищи через

(один ответ)

- 1) 1 час

- 2) 1 час 30 мин
- 3) 2 часа
- 4) 3,5 часа

Правильные ответы

4.

86.Суточный рацион гимнаста, боксера должен быть богат
(один ответ)

- 1) жирами
- 2) углеводами и фосфором
- 3) белками, фосфором и витамином В
- 4) углеводами и витаминами В и С

Правильные ответы

3.

87.Суточный рацион бегунов на длинные дистанции должен быть богат
(один ответ)

- 1) жирами
- 2) углеводами и фосфором
- 3) белками, фосфором и витамином В
- 4) углеводами и витаминами В и С

Правильные ответы

4.

88.При тренировках в жарком климате повышается потребность в:
(один ответ)

- 1) белках, витаминах, минеральных солях
- 2) жирах
- 3) углеводах
- 4) жирах и углеводах

Правильные ответы

1.

89.При тренировках в жарком климате повышается потребность в:
(один ответ)

- 1) белках, витаминах, минеральных солях
- 2) жирах
- 3) углеводах
- 4) жирах и углеводах

Правильные ответы

1.

90. При тренировках в жарком климате в воду спортсменам рекомендуется добавлять
(один ответ)

- 1) лимонный сок + NaCl соль
- 2) заменять воду мясным бульоном
- 3) сахар
- 4) специи

Правильные ответы

1.

91.Оценка ортостатической пробы (преобладает тонус симпатического отдела вегетативной НС) - прирост ЧСС уд/мин
(один ответ)

- 1) 10
- 2) 12
- 3) 18

4) 22

Правильные ответы

4.

92. При хорошем функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата время простой сенсомоторной реакции должно составлять:

(один ответ)

- 1) 0,15 с
- 2) 0,25 с
- 3) 0,35 с
- 4) 0,45 с

Правильные ответы

4.

93. Суточная потребность в пищевых белках у школьников 6-10 лет составляет:

(один ответ)

- 1) 1,2 г/кг массы
- 2) 0,8 Г/кг массы
- 3) 0,6 г/кг массы
- 4) 0,5 г/кг массы

Правильные ответы

1.

94. Суточная потребность в пищевых белках у школьников 11-14 лет составляет:

(один ответ)

- 1) 1,0 г/кг массы
- 2) 0,9 г/кг массы
- 3) 0,8 г/кг массы
- 4) 0,7 г/кг массы

Правильные ответы

1.

95. Суточная потребность в пищевых белках у школьников 15-17 лет составляет:

(один ответ)

- 1) 0,8 г/кг массы
- 2) 0,9 г/кг массы
- 3) 1,0 г/кг массы
- 4) 1,2 г/кг массы

Правильные ответы

1.

96. Рекомендуемое содержание белков в суточном рационе спортсменов скоростно-силовых видов спорта:

(один ответ)

- 1) 17-18%
- 2) 15-16%
- 3) 14-15%
- 4) 13-14%

Правильные ответы

1.

97. Рекомендуемое содержание жиров в суточном рационе спортсменов скоростно-силовых видов спорта:

(один ответ)

- 1) 10%
- 2) 20%
- 3) 30%
- 4) 15%

Правильные ответы

3.

98. Рекомендуемое содержание углеводов в суточном рационе спортсменов скоростно-силовых видов спорта:

(один ответ)

- 1) 30-35%
- 2) 40-45%
- 3) 35-40%
- 4) 52-53%

Правильные ответы

4.

99. Рекомендуемое содержание белков в суточном рационе спортсменов циклических видов спорта составляет:

(один ответ)

- 1) 10-12%
- 2) 12-13%
- 3) 14-15%
- 4) 9-10%

Правильные ответы

3.

100. Рекомендуемое содержание жиров в суточном рационе спортсменов циклических видов спорта составляет:

(один ответ)

- 1) 19%
- 2) 20%
- 3) 25%
- 4) 18%

Вопросы для подготовки к зачету

1. Гигиена как наука, изучающая закономерности влияние окружающей среды на организм человека. Ведущий методологический принцип гигиены.
2. Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье населения.
3. Понятие о гигиене физического воспитания и спорта, оптимальный двигательный режим как основной элемент здорового образа жизни.
4. Современные научные представления о здоровье.
5. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.
6. Роль педагога физической культуры в физическом воспитании и здоровья школьников.
8. Основные оздоровительные принципы физической культуры и спорта.
9. Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на систему органов дыхания.
10. Основные физические свойства, механические примеси воздуха, и их гигиеническое значение для качества воздушной среды.
11. Роль воды в жизнедеятельности человека, основные гигиенические требования к питьевой воде. Органолептические свойства воды и эпидемиологическое значение воды.
12. Основные гигиенические способы очистки воды, обеззараживание воды в полевых условиях.
13. Гигиеническое значение состава и физических свойств почвы при занятиях физической культурой.
14. Гигиенические обоснования выбора почв при строительстве спортивных сооружений.
15. Физиологические основы, гигиенические принципы и нормы закаливания водой и солнечным излучением.

16. Физиологическая роль и гигиеническое значение в питании белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Понятие о достаточном и сбалансированном питании, основные гигиенические принципы построения рационального питания.
17. Основные гигиенические функции и особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
18. Гигиенические особенности питания перед спортом, на дистанции и в восстановительном периоде.
19. Основные гигиенические требования к расположению, освещению, температурному режиму и вентиляции спортивных сооружений.
20. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам.
21. Понятие о гигиенически оптимальной величине физических нагрузок, половые различия физиологической адаптации к нагрузкам.
22. Биологические и социальные факторы формирования двигательной активности школьников.
23. Гигиенические возрастно – половые нормативы двигательной активности школьников.
24. Гигиеническое нормирование естественного циклического вида движения в оздоровительных целях.
25. Основные методы изучения и оценки двигательной активности.
26. Гигиенические особенности физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
27. Основные элементы гигиенического обеспечения физического воспитания школьников.
28. Основные гигиенические требования к спортивным сооружениям школ.
29. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями школьников.
30. Гигиеническая характеристика урока физической культуры.
31. Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.
32. Гигиеническая классификация физических нагрузок при физическом воспитании школьников.
33. Гигиенические требования к планированию. Структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.
34. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию на одном занятии оздоровительными физическими нагрузками.
35. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию комплекса занятий оздоровительными физическими упражнениями.
36. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
37. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
38. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
39. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
40. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом и спортивными играми.
41. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
42. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
43. Влияние физических нагрузок и гипокинезии на функцию органов пищеварения.
44. Влияние физических нагрузок и гипокинезии на опорно – двигательный аппарат.
45. Гигиеническое обеспечение адаптации к физическим нагрузкам и напряжениям.
46. Климатический и метаболический тепловой стрессы при занятиях физической культурой в условиях жаркого климата.
47. Профилактика инфекционных заболеваний, связанных с образом жизни и спортом.
48. Понятие об эргогенической диете в системе спортивной подготовки.

49. Комплексная самооценка текущего уровня здоровья с целью своевременной коррекции физической нагрузки.
50. Гигиеническая характеристика изменений, происходящих в организме в предстартовом состоянии.
51. Понятие досуга и рекреации в проблеме восстановления работоспособности.
52. Понятие синдрома «перенапряжения» (перетренированности).
53. Основные виды климато-рекреационной деятельности на курортах Краснодарского края.
54. Методика проведения и принципы оценки длины стопы для определения индекса стопы Фридлянда.
55. Методика проведения и принципы оценки высоты подъема стопы для определения индекса стопы Фридлянда.
56. Объясните метод определения индекса стопы по формуле $I = hL \times 100\%$. Оцените значение индекса.
57. Объясните цифровое значение очень высокого свода, умеренно высокого, нормального свода стопы по Фридлянду.
58. Объясните цифровое значение: умеренное плоскостопие, плоская стопа, резкое плоскостопие по Фридлянду.
59. Методика оценки и гигиеническое нормирование физических нагрузок для инвалидов.
60. Классификация и характеристика физических нагрузок по их интенсивности.

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

Устный опрос

Одной из форм текущего контроля является устный опрос, позволяющий оценить освоение лекционного материала.

Критерии оценивания устного опроса:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Обучающему засчитывается результат ответа при устном опросе, если обучающийся дает развернутый ответ, который представляет собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывает его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

И не засчитывается, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Практическая работа

Практическая работа представляет собой перечень заданий, которая охватывает основные разделы дисциплины «Преодоление кризисных периодов развития детей и подростков». Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний и эффективности решения профессиональных задач.

Каждая практическая работа должна быть выполнена и сдана в установленные сроки. В период экзаменационной сессии работы на проверку не принимаются.

Критерии оценки практической работы:

- аккуратность выполнения;
- выполнение в положенные сроки;
- психологическая грамотность;
- ответ, подтверждающий эффективность решения профессиональной задачи.

Оценка «отлично» ставится, если аккуратно и в указанные сроки правильно, с описанием всех этапов решения выполнено более 90% заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если аккуратно и в указанные сроки правильно выполнено от 65% до 90% заданий, при этом допущены не принципиальные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если практические работы выполняются не систематично, при решении допускаются ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если выполнено менее 50% заданий, практические работы сдаются не в установленные сроки.

Исходя из полученной оценки, студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов)

Практические задачи и кейсы

Студентам предлагают осмыслить реальную жизненную ситуацию, описание которой одновременно отражает не только какую-либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений. Предлагаемые студентами решения могут быть оценены по степени эффективности, по степени риска, по обоснованности решения, по затратам ресурсов, но при этом самые разные решения будут правильными, соответствующими заданию. Таким образом, учебный материал подается студентам в виде ситуаций (кейсов), а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

При решении задач формируются различные компетентности:

- отрабатываются коммуникативные навыки – точно выражать свои мысли;
- уметь слушать других, аргументировано высказывать точку зрения, подбирать контраргументацию и пр.;
- развиваются презентационные умения и навыки по представлению информации;
- вырабатывается уверенность в себе и в своих силах;
- формируются устойчивые навыки рационального поведения в условиях неполной информации при решении комплексных проблем;
- приобретаются экспертные умения и навыки, необходимые для оценки деятельности персонала;
- осуществляются самооценка и на ее основе самокоррекция индивидуального стиля общения и поведения;
- осваиваются партнерские отношения и приобретаются навыки сотрудничества и т.д.

Тестовые задания

Тест представляет собой набор тестовых заданий, отражающих вопросы по аттестуемому разделу или в целом по учебной дисциплине. Из предложенных вариантов ответов необходимо отметить правильный (один или более в зависимости от поставленного вопроса). Отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях делаются разборчиво. Неразборчивые ответы не оцениваются, тестовое задание считается не выполненным.

При тестировании используется 100-процентная шкала оценки. Исходя из полученной, оценки студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

Оценка «отлично» ставится, если выполнено более 90% тестовых заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнено от 65% до 90% тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если выполнено 50% -64% тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если выполнено менее 50% тестовых заданий (баллы при этом не начисляются)

Зачет

Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Зачет проводится в устной (или письменной) форме по билетам. Каждый билет содержит два теоретических вопроса. Преподаватель имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения зачета устанавливается нормами времени. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

«Зачтено» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, использовал наглядные пособия, соответствующие ответу
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

«Не зачтено» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;
- обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

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

5.1 Основная литература:

1. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Ляпин [и др.] ; М-во спорта РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>.

5.2 Дополнительная литература:

1. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена [Электронный ресурс] : учеб. справочник / Е. А. Багнетова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798>.

5.3. Периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1381052>.
2. Научная мысль Кавказа. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8906.

3. Теория и практика физической культуры. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149.
4. Физическая культура, спорт и здоровье. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.
5. Физиология человека. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8254.

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

При изучении дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем чтобы использовать эти знания при решении задач. Затем просмотреть объяснения решения примеров, задач, сделанные преподавателем на предыдущем практическом занятии, разобраться с примерами, приведенными лектором по этой же теме. Решить заданные примеры. Если некоторые задания вызвали затруднения при решении, попросить объяснить преподавателя на очередном практическом занятии или консультации.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Гигиена физического воспитания и спорта», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний.

Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий.

При подготовке к контрольным работам и тестированию необходимо повторить материал, рассмотренный на практических занятиях.

При подготовке к коллоквиумам студентам приходится изучать указанные преподавателем темы, используя конспекты лекций, рекомендуемую литературу, учебные пособия. Ответы на возникающие вопросы в ходе подготовки к коллоквиуму и контрольной работе можно получить на очередной консультации.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в

рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах, коллоквиумах и во время экзамена. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов.

Для получения практического опыта решения задач по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» на практических занятиях и для работы во внеаудиторное время предлагается самостоятельная работа в форме практических работ. Контроль над выполнением и оценка практических работ осуществляется в форме собеседования.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Google Chrome »
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Программа файловый архиватор «7-zip»
7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС Издательства «Лань» : сайт. - URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «ЮРАЙТ» - коллекция книг : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru>;
4. ЭБС «BOOK.ru» - коллекция книг : сайт. – URL: <http://www.book.ru>;
5. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
6. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.
7. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке): «Издания по общественным и гуманитарным наукам»; «Статистические издания

- России и стран СНГ»; «Издания по педагогике и образованию»; «Издания по информационным технологиям»] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
8. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
11. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/>.
12. Энциклопедиум : Энциклопедии. Словари. Справочники // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
13. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.128.113/marcweb/index.asp>.
14. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru> (доступ в локальной сети филиала).
15. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
16. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования [дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное] : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
17. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал. – URL: <http://www.gramota.ru>
18. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
19. Словарь финансовых и юридических терминов [полнотекстовый ресурс свободного доступа] // КонсультантПлюс : справочно-правовая система : сайт. – URL: http://www.consultant.ru/law/ref/ju_dict
20. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
21. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
22. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.
23. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
24. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>
25. Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/>.
26. Библиографические базы данных Института научной информации по общественным наукам Российской академии наук (ИНИОН РАН) [политематический ресурс открытого доступа]. – URL: <http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/>

27. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» / ИД «Первое сентября». – URL: <https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/>
28. Лаборатория педагогического мастерства. – URL: <https://nsportal.ru/lpm>
29. Инфоурок : образовательный портал. – URL: <https://infourok.ru/>
- 30 metod-kopilka.ru : библиотека методических материалов для учителя. – URL: <https://www.metod-kopilka.ru/>
31. Обучонок. Обучающие программы и исследовательские работы учащихся. – URL: <http://obuchonok.ru/>
32. Лаборатория гуманной педагогики. – URL: <https://nsportal.ru/gp>

8. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

№	Вид работ	Наименование учебной аудитории, ее оснащённость оборудованием и техническими средствами обучения
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Семинарские занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3	Лабораторные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5	Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащённый персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)
6	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащённое компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала.