



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

А.А. Евдокимов

«31» мая 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Направление подготовки	44.03.01. Педагогическое образование
Направленность (профиль)	физическая культура
Форма обучения	очная
Квалификация	бакалавр

Краснодар 2024

Рабочая программа дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50362.

Программу составил:

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



Рабочая программа дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол № 10 от 03 мая 2024 г.

Заведующий кафедрой ППП и ФК Лукьяненко М. А.



Рабочая программа дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» утверждена на заседании кафедры протокол № 10 от 03 мая 2024 г.

Заведующий кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М. А.



Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала
Протокол № 9 от 16 мая 2024 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.....	19
2.3.3 Лабораторные занятия.....	25
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ.....	25
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	25
3. Образовательные технологии.....	25
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	26
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	27
4. Оценочные и методические материалы.....	27
4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	27
4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	42
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	49
5.1 Основная литература.....	49
5.2 Дополнительная литература.....	49
5.3. Периодические издания.....	49
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	51
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	52
7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий.....	53
7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.....	54
7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.....	55
8. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю).....	56

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 осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий) 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 осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий). 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 Модуль 2 «Предметно-содержательный модуль по профилю физическая культура». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на втором курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: (зачет).

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)

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (<i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i>)
ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий	
ИПК 1.1 Использует в процессе обучения физической культуре современные методические методики гигиенической науки.	Знает гигиенические требования к использованию факторов внешней среды, обеспечивающих полноценную реализацию двигательных способностей.
ИПК 1.2 Реализует педагогическую деятельность на основе современных образовательных технологий.	Умеет оценивать с гигиенических позиций и руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.
ИПК 1.3 Организует различные виды	Владеет навыками организации учебной

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности))
внеурочной деятельности, направленные на развитие и поддержание познавательного интереса учащихся к гигиене физической культуры и спорта.	деятельности обучающихся в плане использования на практике санитарно-гигиенических требований в сфере физической 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 ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр (часы)
		3
Контактная работа, в том числе:		
Аудиторные занятия (всего):	40	40
Занятия лекционного типа	20	20
Лабораторные занятия		
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	20	20
Иная контактная работа:		
Контроль самостоятельной работы (КСР)		
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе:		
Курсовая работа (подготовка и написание)		
Проработка учебного (теоретического) материала	30	30
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)	37,8	37,8
Подготовка к текущему контролю		
Контроль:		
Подготовка к экзамену/зачету		
Общая трудоёмкость	час.	108
	в том числе контактная работа	40,2
	зач. ед	3

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов
---	-----------------------	-------	------------------

			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			Л	ПЗ	ЛР	СРС	-
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни физкультурника и спортсмена	4	2	2	-	-	-
2	Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	12	2	-	-	10	-
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности	4	2	2	-	-	-
4	Рациональное питание	4	2	2	-	-	-
5	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	14	2	2	-	10	-
6	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	4	2	2	-	-	-
7	Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков	14	2	2	-	10	-
8	Гигиенические требования к физической нагрузке девушек	4	2	2	-	-	-
9	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности в среднем и пожилом возрасте	4	2	2	-	-	-
10	Особенности гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов	22	-	2	-	20	-
11	Требования к структуре, содержанию и нормированию при массовой физической культуре	21,8	2	2	-	17,8	-
ИТОГО по разделам дисциплины		107,8	20	20	-	67,8	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)			-	-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	-	-	-	-	0,2
Подготовка к текущему контролю		-	-	-	-	-	-
Подготовка к экзамену (контроль)			-	-	-	-	-
Общая трудоемкость по дисциплине		108	20	20	-	67,8	0,2

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – 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	<p>В процессе лекционного материала обращается внимание студентов на основу профилактики заболеваний и здорового образа жизни в процессе современных методов анализа исследовательской деятельности студентов в физической культуре и спорте (ПК-1)</p> <p>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.</p> <p>Объектом гигиены выступают различные группы населения, у которых необходимо проводить профилактику различных заболеваний. Предметом гигиены как науки 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.</p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><i>Токсикологические методы</i> исследования</p>	У, Т

		<p>применяются для оценки действия различных химических веществ на организм человека и установления их предельно допустимых концентраций (ПДК) в воздухе, воде, почве.</p> <p><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.</p>	
2	<p>Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена</p>	<p>В процессе изложение лекционного материала изучаются методы медико-биологического анализа при изучении вопросов личной гигиены одежды и обуви при занятии физической культурой (ПК-1)</p> <p>Гигиеническое назначение спортивной одежды и обуви – создание и сохранение оптимального теплового баланса в системе организм спортсмена – окружающая среда, содержание комфортного рабочего состояния спортсменов в процессе занятия физическими упражнениями различной интенсивности и направленности.</p> <p>Выполнение нагрузок при высокой температуры воздуха, когда основным путем теплоотдачи становится потоиспарение, способствует быстрому накоплению влаги под спортивной одеждой, что приводит перегреванию.</p> <p>В процессе кожного дыхания в воздухе пододежного пространства образуется углекислота. Интенсивность вентиляции пододежного пространства зависит от воздухопроницаемости тканей и конструкции спортивной одежды.</p> <p>Основные гигиенические характеристики материалов, используемые для изготовления спортивной одежды и обуви: теплопроводность; воздухопроницаемость, гигроскопичность, паропроницаемость, водоёмкость, испаряемость влаги.</p>	Т
3.	<p>Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>В процессе изучения раскрывается содержание и понятие потенциала образовательной деятельности, направленной на основные гигиенические требования в процессе профилактики спортивного травматизма (ПК-1)</p> <p>Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю оборудованию —</p>	Т, Э

		<p>травмобезопасность.</p> <p>Для профилактики спортивного травматизма необходим свой временный и качественный контроль за состоянием технологических устройств, крепления спортивных снарядов, средств страховки и различных защитных приспособлений. Спортивные снаряды должны оборудоваться табличками с указанием предельно допустимых нагрузок. Усилия, прилагаемые к технологическим устройствам, не должны превышать предельно допустимых величин, указанных в схеме расположения технических устройств и обозначенных мест креплений.</p> <p>Ежегодно перед началом спортивного сезона все спортивное оборудование и инвентарь обследуется специальной комиссией и «представителями территориальных органов Санэпиднадзора. Конструкции и узлы подвески и установки спортивных снарядов подвергаются полному техническому освидетельствованию (внешний осмотр и испытания пробной нагрузкой один раз в 3 года) и частичному — один раз в год перед началом спортивного сезона. Динамические испытания проводят двукратным подъемом и опусканием груза с проверкой действия всех механизмов. В пробной нагрузке используются заранее взвешенные мешки с песком или другие мерные грузы. Продолжительность фиксации груза — не более 5 мин. Предупредительный (перед каждой тренировкой) и текущий осмотр спортивных снарядов и средств страховки спортсменов проводит тренер, который в случае обнаружении какой-либо неисправности, остаточных деформаций или трещин должен до исправления или замены дефектных деталей запретить тренировки на этом спортивном снаряде.</p>	
4.	Рациональное питание	<p>В процессе изучения лекционного материала изучаются педагогические и медико-биологические процессы в проблеме гигиенических принципов энергетического потенциала при занятиях физической культурой и спортом (ПК-12)</p> <p>Питание – один из основных гигиенических факторов внешней среды, непрерывно воздействующих на организм.</p> <p>Питание – сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых</p>	У, Т

		<p>для закрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей организма, регуляции физиологических функций организма.</p> <p>Основные гигиенические требования к пище состоят в том, что она должна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полностью возмещать энергетические траты организма; - содержать все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, воды, витамины, минеральные вещества и воду) для построения тканей, организмов и нормального протекания всех физиологических процессов; - быть разнообразной (состоять из различных продуктов животного и растительного происхождения); - обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом; - быть легкоусвояемой; - быть доброкачественной. <p>Сбалансированное питание – это питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами в строго определенных соотношениях, корреляционные зависимости между усвоением пищи и степенью сбалансированности ее химического состава. В рационе здорового человека при среднем уровне энерготрат оптимально следующее состояние белков, жиров и углеводов 1: 1: 4(5), позволяющее максимально удовлетворить энергетические и пластические потребности организма. При усиленных энерготратах содержание белков в пище необходимо уменьшать, увеличивая количество жиров и углеводов: белки должны составлять 12-13% общей калорийности пищевого рациона; жиры – 30-50 %. При тяжелой физической работе содержание белков в пищевом рационе может быть снижено до 11%, жиров – до 33% (для южных районов – 27 северных – 38-40%).</p>	
5.	<p>Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.</p>	<p>В процессе изложения лекционного материала изучаются современные формы и методы анализа рациональных методик, восстановления и повышения работоспособности при занятиях физической культурой (ПК-1)</p> <p>Среди средств восстановления спортивной работоспособности, препятствующих возникновению различных отрицательных последствий физических нагрузок (тренировок или соревнований), занимают медико-</p>	Т, Э

		<p>биологические средства, к числу которых относятся рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, физио- и гидротерапия, различные виды массажа и др.</p> <p>К педагогическим средствам восстановления относят также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одной работы на другую. Во время тренировки хоккеистов включают музыку, во время тренировки пловцов часто меняют очки (стекла очков – разного цвета).</p> <p>Большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах. Кроме того, используют различные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов организма спортсмена.</p>	
6	<p>Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.</p>	<p>В процессе изложения лекционного материала рассматриваются содержание и понятия гигиенического обеспечения спортивных тренировок и профилактики травматизма (ПК-1)</p> <p>Основная задача гигиенического обеспечения занятий спортом – создание условий для сохранения и укрепления здоровья спортсменов. Спортивная тренировка – основная форма подготовки спортсменов – включает систематическое использование строго регламентированных физических упражнений, совершенствующих функциональные возможности и способности организма.</p> <p>Основные гигиенические принципы построения учебно-тренировочного процесса: систематическое проведение тренировочных занятий и повторное выполнение физических упражнений; постепенное увеличение физической нагрузки; чередование работы и отдыха; разносторонняя физическая подготовка.</p> <p>Общая физическая подготовка и использование при специализации в качестве вспомогательных средств элементов других видов спорта повышают возможность выполнения более интенсивных и длительных</p>	Т

		<p>физических нагрузок, способствуют лучшей координации движений, оказывают более широкое оздоровительное воздействие и помогают достижению успеха в избранном виде спорта.</p> <p>Круглогодичный план тренировки с делением на подготовительный, соревновательный и переходный периоды должен предусматривать в каждом из них некоторые особенности в гигиеническом обеспечении тренирующихся спортсменов.</p>	
7.	<p>Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков.</p>	<p>В процессе лекционного материала изучаются принципы системного подхода при руководстве учебно-методической деятельностью физкультурно-оздоровительными мероприятиями детей и подростков (ПК-1)</p> <p>Гигиенически оптимальной величиной физических нагрузок считается такая нагрузка, которая еще не оказывает существенного отрицательного влияния на функциональное состояние организма человека.</p> <p>Основные особенности возрастного развития физических качеств школьников. Уровень развития основных физических качеств у мальчиков от 8 до-17 лет постоянно повышается, а у девочек происходит неравномерно, бывают периоды задержки темпа развития и также их снижения.</p> <p>Двигательной активностью в гигиене называют сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Двигательная активность детей и подростков условно делится на причасти, выполняемая:</p> <ul style="list-style-type: none"> в процессе физического воспитания и во время обучения; в процессе общественно полезной трудовой деятельности; в свободное время. 	У, Т
8	<p>Гигиенические требования к физической нагрузке девушек в корреляции с фазами овариально-менструального цикла (ОМЦ)</p>	<p>В лекционном материале студенты приобретают знания и методы стратегического и оперативного анализа нормирование физических нагрузок девушек в онтогенезе в соответствие с фазами ОМЦ (ПК-1)</p> <p>Анализ научных исследований позволил выявить существование противоречия между необходимостью учета роли отношения учащейся молодежи к здоровью, возрастными и гендерными особенностями, критическими периодами развития, структурно-динамической и типологической</p>	Т, Э

		<p>характеристикой ценностного отношения к здоровью девушек 14-16 лет.</p> <p>Гендерный анализ как процесс оценки различного воздействия на организм женщины в процессе занятий физической активностью является весьма актуальным в системе педагогического образования. Он позволяет определить и таким образом сравнить генетически обусловленные факторы, раскрывающие возможности женского организма при выполнении различного вида нагрузок и, фактически, представляет собой интегральный компонент мотивационной направленности.</p> <p>Основная физиологическая особенность женского организма состоит в том, что все функциональные изменения, происходящие в нем, направлены на создание условий для оплодотворения и беременности. Феноменом, непосредственно связанным с репродуктивной функцией, является оварально - менструальный цикл (ОМЦ). Он состоит из закономерных циклических изменений функций половых желез с одновременными колебаниями физиологического состояния ЦНС, кардио-респираторной и других систем организма.</p> <p>В первой фазе следует приурочить первый тренировочный, «втягивающий» микроцикл (с 1 по 7-ой день). Глобальные статические усилия упражнения с натуживанием, участием мышц таза и живота, прыжки противопоказаны.</p> <p>Во второй фазе ОМЦ за счет увеличения уровня эстрогенов повышается работоспособность, выносливость и быстрота. Восстанавливается автоматизация движений. Преобладание тонуса парасимпатической нервной системы увеличивает экономизацию функций. Во втором микроцикле (с 8 по 14 день) возможно применение предельных нагрузок необходимой направленности. С 12 по 14 день, в связи с вероятной овуляцией, тренировка проводится в «восстановительном» режиме - на фоне небольшого объема нагрузки.</p> <p>Начало третьего микроцикла совпадает с III фазой ОМЦ (овуляцией), сопровождающейся резким снижением функциональных возможностей женщин и результатов в спорте. Концентрация эстрогенов в крови начинает снижаться на фоне недостаточного повышения</p>	
--	--	---	--

		<p>прогестерона. Падает уровень основного обмена. Женщина в этот период субъективно не контролирует состояние, не ограничивает двигательную активность, несмотря на противопоказание больших нагрузок. Они оказывают негативное действие на систему гормональной регуляции половых функций, вызывая дисбаланс в деятельности яичников. Контролировать дату наступления этой фазы можно методом измерения «базальной» температуры, приурочивая к ней интервалы отдыха. Позже, с 17 по 21 дни и во время следующего, четвертого микроцикла (с 22 по 26 дни) наступает зона «суперадаптации» с высоким содержанием в крови эстрогенов и прогестерона, резким повышением обмена веществ, работоспособности и адаптивных резервов организма. Спортсменки способны переносить нагрузки значительной интенсивности и объема – ударные и соревновательные – без последствий для здоровья. В последние дни микроцикла (27–28) характерна картина «снижающейся адаптации», совпадающая с V (предменструальной) фазой ОМЦ. Структура 28-дневного ОМЦ дает возможность четко разделить занятия на основные и дополнительные. В процессе основных занятий (в зонах повышенной работоспособности) со спортсменками определенной специализации возможно решение задач различной направленности. Объем нагрузок следует распределять по фазам ОМЦ следующим образом: 12; 31; 9; 35 и 13%.</p> <p>Таким образом, гендерный анализ мотивационного проекта физических возможностей организма 14-16 лет позволяет сделать вывод о том, что целенаправленное формирование знаний о генетически обусловленных возможностях организма в зависимости от фаз ОМЦ и интегральное программирование объемов физической нагрузки является условием мотивационного желания заниматься физической активностью, и может быть расценено, как универсальные учебные действия при выполнении любых видов нагрузок в процессе онтогенеза. В соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта, с целью обеспечения метапредметных результатов образования</p>	
--	--	--	--

		разработанный проект должен быть включен в учебные программы по анатомии, физиологии и гигиене физического воспитания и спорта для студентов факультетов физической культуры.	
9	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью в среднем и пожилом возрасте.	<p>В процессе изложения лекционного материала студенты приобретают знания о формах и методах анализа особенностей физиологического старения и гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности в среднем и пожилом возрасте (ПК-1)</p> <p>Старение – это закономерно нарастающий, развивающийся задолго до старости многозвеньевой биологический процесс, неизбежно ведущий к ограничению вероятности смерти. Старение организма является результатом ограничения механизмов саморегуляции, снижения их потенциальных возможностей при изменении в генетическом аппарате. Между старением и старостью существуют причинно-следственные взаимоотношения.</p> <p>Еще С.П. Боткин и И.И. Мечников придерживались мнения о существовании физиологического и преждевременного старения.</p> <p>Физиологическое старение – это не просто медленное развитие указанного процесса, но и прекрасные приспособления реакции организма. Социально-бытовые условия, влияние на биологические процессы в организме, содействуют их благоприятному течению, поддерживают оптимальные условия для хода «биологических часов» или же приводят к нарушению их нормального хода и способствуют преждевременному старению.</p> <p>Сущность старения – это угасание обменных процессов и функций организма.</p> <p>Процессы старения развиваются на молекулярном, клеточном, тканевом, системном и других уровнях. В различные возрастные периоды процесс старения развивается с неодинаковой скоростью, интенсивностью. Примером этому может быть так называемый климактерический период, когда у женщин в возрасте 48-50 лет, а у мужчин на 5-10 лет позже довольно бурно развиваются возрастные изменения.</p> <p>При старении основой основной обмен, потребление кислорода падает, но интенсивность потребления кислорода</p>	Т, Э

		<p>разными тканями снижается неодинаково. Происходит снижение потребления жирных кислот. На фоне снижения интенсивности растет активность гликолиза, этого резервного анаэробного пути генерации энергии в клетке. Падает содержание и образование в клетках АТФ, КФ, гликогена. Падение этих энергетических источников неравномерно выражено в разных клетках.</p> <p>Лучшим средством борьбы с осложнениями этого периода являются соблюдение правил личной гигиены, рациональный режим питания (уменьшение жиров, мясных бульонов, кофе). Исключается курение, прием алкоголя. Питание должно быть преимущественно вегетарианским, включая молочно-кислые продукты, овощи и фрукты (лучше в сыром виде), соки, творог (нежирных сортов), яйца (1-2 яйца в неделю), постное мясо (лучше котлеты на пару). Ржаной хлеб. Желательно раз в неделю делать разгрузочный день (например, литр кефира или 400-500 г свекольного или капустного салата в течение дня).</p>	
10	<p>Особенности гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.</p>	<p>Изучение темы основывается на методах стратегического и оперативного анализа особенностей гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов (ПК-1)</p> <p>При рассмотрении данной темы необходимо преодолеть терминологические трудности, возникающие при использовании таких понятий как «здоровье» и «инвалид».</p> <p>В данной ситуации уместно введение такого понятия как «жизнеспособность» или «жизнеактивность», под которыми понимаются все уровни бытия человека: от минимального обеспечения жизненнонеобходимых процессов до высших проявлений возможностей человека – установление рекордного достижения в телесном и (или) духовном развитии.</p> <p>В связи с этим цель физической культуры для инвалидов может быть определена так:</p> <ul style="list-style-type: none"> - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. - обеспечение оптимально режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии телесно двигательных характеристик и духовных сил; 	Т, Э

		<p>- максимальная самореализация в качестве социальной и индивидуальнозначимой личности;</p> <p>- формирование физической культуры личности, ее максимального самораскрытия и самореализации;</p> <p>Адаптивная двигательная рекреация направлена на активизацию поддержания или восстановления физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и т.д.), на профилактику утомления, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, повышения уровня жизнестойкости через удовольствия или с удовольствием.</p> <p>Основная задача физической рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации, включающих гигиеническую физическую культуру.</p> <p>Адаптивная физическая реабилитация направлена на восстановление у инвалида временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, являющимся причиной инвалидности) после перенесенных различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств.</p> <p>Личная гигиена связана с уходом за телом, полостью рта, созданием необходимых условий для сна, восстановлением физической работоспособности после тренировок.</p> <p>Потертости, обморожения, а также грибковые и гнойничковые заболевания кожи связаны с несоблюдением санитарно-гигиенических норм.</p> <p>Гигиена спортивной и ортопедической обуви. Обувь должна быть удобной, предохранять стопу от механических повреждений, поддерживать амортизационную и рессорную функции стопы, соответствовать ее анатомо-физиологическим особенностям.</p>	
11	Требования к структуре, содержанию и нормированию	Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок основывается на медико-биологических знаниях, организационно-управленческих навыках,	У, Т

	<p>нагрузок при массовой физической культуре.</p>	<p>необходимых для обучения двигательным способностям при массовой физической культуре (ПК-1)</p> <p>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.</p> <p>Все формы физических упражнений можно разделить на три группы:</p> <p>развивающие (урок физкультуры, тренировка в группе здоровья, самостоятельная тренировка);</p> <p>подготовительно-стимулирующие (утренняя зарядка, зарядка после дневного сна, упражнения перед началом работы);</p> <p>восстановительные (активный отдых – прогулки, туристские походы на небольшие расстояния, ниже туристских спортивных нормативов, подвижные игры, физкультпаузы и физкультминутки).</p> <p>Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок в развивающих формах оздоровительных физических упражнений.</p> <p>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</p>	
--	---	--	--

		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.	Гигиена – как основа профилактики и здорового образа жизни.	<p>В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться способность руководить учебно-познавательной деятельностью учащихся (ПК-1).</p> <p>В результате выполнения практического задания студент должен знать современные формы и методы анализа исследовательской деятельности учащегося; уметь ориентироваться во многообразии научных школ и направлений; владеть способами анализа результативности исследовательской деятельности учащегося.</p> <p>План практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика проведения и принципы оценки проб на кинестетическую чувствительность. 2. Методика проведения и принципы оценки проб на проприоцептивную чувствительность. 3. Методика проведения и принципы оценки пробы Ромберга. 4. Методика проведения пробы Воячека и принципы оценки ее результатов. 5. Методика измерения и принципы оценки мышечного тонуса, простой и сложной двигательной реакции. <p>Знания закрепляются в процессе самостоятельного выполнения простейших диагностических методов исследования окружающей среды, понятия об инфекционных заболеваниях ОРЗ, ОРВИ, половых инфекциях.</p> <p>Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподавателя.</p>	У, Т, ПР
2.	Рациональное питание	В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться	У, Т, ПР

	<p>физкультурников и спортсменов</p>	<p>способность руководить учебно-познавательной деятельностью учащихся (ПК-1).</p> <p>В результате выполнения практического задания студент должен знать современные формы и методы физиолого-гигиенического анализа функционирования пищеварительной системы; уметь ориентироваться во многообразии научных школ и направлений о важнейшем условии поддержания и сохранении жизни, восполняющего потребности в пластических и энергетических материалах; владеть способами анализа результативности учащихся.</p> <p>План практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сбалансированное питание. 2. Нормативы белкового, жирового и углеводного питания для разных групп взрослого населения. 3. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. 4. Расход энергии при различных видах спортивной деятельности. 5. Программа содержания основных пищевых веществ в суточных рационах спортсменов различных специальностей. <p>Знания закрепляются в процессе самостоятельного анализа расходуемых энергозатрат при выполнении тех или иных видов физической нагрузки, а также восполнения энергетических затрат определенным соотношением белков, жиров, углеводов и витаминов.</p> <p>Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, подбор сбалансированного питания индивидуально для каждого студента.</p>	
3.	<p>Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности</p>	<p>В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться способность руководить учебно-познавательной деятельностью учащихся (ПК-1).</p> <p>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</p>	Т, ПР

		<p>результативности исследовательской деятельности учащегося</p> <p>План практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Знания закрепляются в процессе самостоятельного выполнения простейших физиологических исследований, характеризующий уровень здоровья студентов. Анализируются коррекционные мероприятия, доступные в регионе.</p> <p>Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподавателя и определение простейших физиологических характеристик организма: утомление, переутомление, перетренированность.</p>	
4.	<p>Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков</p>	<p>В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться владение психолого-педагогическими, медико-биологическими организационно-управленческими навыками (ПК-1).</p> <p>В результате выполнения практического задания студент должен знать психолого-педагогические, медико-биологические организационно-управленческие методы, формы и средства восстановления и повышения работоспособности при различных видах физических нагрузок; уметь применять аналитические подходы при изучении макро- и микро- окружения управленческой системы; владеть методами стратегического анализа в области психолого-педагогического управления знаниями и навыками при различных видах физических нагрузок.</p> <p>План практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскрыть основные особенности и причины проявления симптоматики 	Т, ПР

		<p>простудных заболеваний и гриппа.</p> <p>2. Основные средства профилактики и лечения простудных и простудно-инфекционных заболеваний.</p> <p>3. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.</p> <p>Знания закрепляются в процессе самостоятельного анализа нарушения гигиенических правил личной гигиены, а также предлагаемых студентами средств и методов восстановления физического здоровья.</p> <p>Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподавателя.</p>	
5.	<p>Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков</p>	<p>В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться владение психолого-педагогическими, медико-биологическими организационно-управленческими навыками (ПК-1).</p> <p>В результате выполнения практического задания студент должен знать психолого-педагогические, медико-биологические организационно-управленческие методы, формы и средства, характеристики индекса стопы в процентах; уметь применять аналитические подходы к измерению высоты подъёма стопы и длины стопы; владеть методами стратегического анализа в области оценки знаний и навыков подометрического метода Фридлянда для левой и правой ног.</p> <p>План практического занятия:</p> <p>1. Длина стопы определяется как расстояние между пяточной и конечной точками L-длина стопы, см.</p> <p>2. Высота медиальной части продольного свода стопы измеряется с помощью обычного треугольника, который под прямым углом приставляется к медиальной стороне стопы (h-высота подъёма стопы).</p> <p>3. Определение индекса стопы по формуле $I = h/L \times 100\%$, где I-искомый индекс Фридлянда, %; h-высота подъёма стопы, см; L-длина стопы, см.</p> <p>4. Характеристика индекса стопы, %:</p> <p>более 33 — очень высокий свод, 33-31 — умеренно высокий свод, 31-29 — нормальный свод, 29-27 — умеренное плоскостопие 27-25 — плоская стопа,</p>	Т, ПР

		<p>ниже 25 — резкое плоскостопие.</p> <p>Знания закрепляются в процессе самостоятельного анализа нарушения гигиенических правил личной гигиены, а также предлагаемых студентами средств и методов восстановления физического здоровья.</p> <p>Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподавателя.</p>	
6.	<p>Гигиенические требования к физической нагрузке девушек в корреляции с фазами ОМЦ</p>	<p>В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться способность руководить учебно-познавательной деятельностью учащихся (ПК-1).</p> <p>В результате выполнения практического задания студент должен знать современные формы и методы физиологических, генетически обусловленных особенностей функционирования женского организма; уметь ориентироваться во многообразии научных направлений о репродуктивной функции женского организма; владеть способами анализа допустимых физических нагрузок женщин в корреляции в фазами ОМЦ.</p> <p>План практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о фазах ОМЦ в соответствии с генетически обусловленными особенностями функционирования организма женщин в онтогенезе. 2. Допустимая интенсивность физических нагрузок в соответствии с фазами ОМЦ <p>Знания закрепляются в процессе самостоятельного выполнения простейших физиологических исследований, характеризующий уровень здоровья студентов. Анализируются коррекционные мероприятия, в соответствии с фазами ОМЦ.</p> <p>Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподавателя и определение простейших физических нагрузок в соответствии с фазами ОМЦ.</p>	Т, ПР
7.	<p>Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной</p>	<p>В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться способность руководить учебно-познавательной деятельностью учащихся (ПК-1).</p>	Т, ПР

	<p>деятельностью в среднем и пожилом возрасте</p>	<p>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.</p> <p>План практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 уровня здоровья с целью своевременной коррекции физической нагрузки и образа жизни. Контроль периодический, текущий, этапный <p>Знания закрепляются в процессе самостоятельного выполнения простейших физиологических исследований, анализа уровня здоровья и дневника самооценки состояния физиологических возможностей организма.</p> <p>Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме и ведение самоконтроля периодического, текущего, этапного.</p>	
8.	<p>Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности инвалидов</p>	<p>В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться способность руководить учебно-познавательной деятельностью учащихся (ПК-1).</p> <p>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,</p>	Т, ПР

		<p>пульсового давления; владеть способами анализа в результативности физических нагрузок инвалидов в соответствии с уровнем здоровья.</p> <p>План работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для инвалидов. 2. Классификация физических нагрузок по интенсивности. 3. Определение индивидуального уровня здоровья в корреляции с физическими нагрузками. <p>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.</p> <p>Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, индивидуальный анализ совместно с преподавателем нарушений тех или иных физиологических функций и подбор интенсивности физических нагрузок.</p>	
--	--	---	--

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 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: «Физические нагрузки и здоровье»	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

занятию по теме: Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок при массовой физической культуре»	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

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, модульная технология, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

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	2*
2.	Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	Личностно-ориентированная	2
3.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности	Информационная технология	2*

4.	Рациональное питание	Просмотр и обсуждение видеофильмов	2*
5.	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	Информационная технология	2
6.	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	Технология концентрированного обучения	2
7.	Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков.	Личностно-ориентированная технология обучения	2*
8.	Гигиенические требования к физической нагрузке девушек в корреляции с фазами овариально-менструального цикла (ОМЦ)	Личностно-ориентированная технология обучения	2
9.	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью в	Технология концентрированного обучения	2
10.	Особенности гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Личностно-ориентированная технология обучения	2
Итого по курсу			20
в том числе интерактивное обучение*			8

Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1.	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Технология концентрированного обучения	4*
2.	Рациональное питание	Информационная технология	2
3.	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	Просмотр и обсуждение видеофильмов	2
4.	Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной	Просмотр и обсуждение видеофильмов	2
5.	Гигиенические требования к физической нагрузке девушек в корреляции с фазами овариально-менструального цикла (ОМЦ)	Просмотр и обсуждение видеофильмов	2*
6.	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью в среднем и пожилом	Личностно-ориентированная технология обучения.	4
7.	Особенности гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.	Технология концентрированного обучения	2*
8.	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-оздоровительной	Технология концентрированного обучения	2
Итого по курсу			20

Итого		
	в том числе интерактивное обучение*	8

Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

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).

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции 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	Вопросы к зачету 1-25 Практические задания 1-15
		ПК-1	Практическая работа №2 Вопросы для устного (письменного) опроса	
2.	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности в различные возрастные периоды	ПК-1	Практическая работа №4 Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы к зачету 26-50 Практические задания 15-30
		ПК-1	Практическая работа №7-10 Вопросы для устного (письменного) опроса	

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

1. Гигиена как наука, изучающая закономерности влияния 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.

Практические вопросы

1. Методика проведения и принципы оценки проб на кинестетическую чувствительность.
2. Методика проведения и принципы оценки проб на проприоцептивную чувствительность.
3. Методика проведения и принципы оценки пробы Ромберга.
4. Методика проведения и принципы оценки пробы Воячека.
5. Методика измерения и принципы оценки мышечного тонуса простой и сложной двигательной реакции.
6. Обоснуйте принципы правильного питания.
7. Нормативы белкового, жирового и углеводного питания для различных групп взрослого населения.
8. Особенности питания при занятиях физической культуры и спорта.
9. Расход энергии при различных видах спортивной деятельности.
10. Программа содержания основных пищевых веществ в суточных рационах спортсменов различных специальностей.
11. Раскрыть основные особенности и причины проявления симптоматики простудных заболеваний и гриппа.
12. Основные гигиенические средства профилактики и лечения простудных и простудно-инфекционных заболеваний.
13. Гигиенические требования к личной гигиене, гигиене одежды и обуви.

14. Методика расчета должных значений систолического, диастолического, пульсового давления.
15. Методика проведения и принципы оценки результатов пробы Летунова.
16. Методика проведения и принципы оценки результатов пробы Руфье.
17. Виды оценки нагрузок по их влиянию на организм в среднем и пожилом возрасте.
18. Комплексная самооценка текущего уровня здоровья с целью своевременной коррекции физической нагрузки и образа жизни.
19. Критерии и группы здоровья в соответствии функциональным состоянием основных органов и систем.
20. Понятие досуга и рекреации в проблеме восстановления работоспособности.
21. Понятие синдрома «перенапряжения» (перетренированности).
22. Основные виды климато-рекреационной деятельности на курортах Краснодарского края.
23. Методика проведения и принципы оценки длины стопы для определения индекса стопы Фридлянда.
24. Методика проведения и принципы оценки высоты подъема стопы для определения индекса стопы Фридлянда.
25. Объясните метод определения индекса стопы по формуле $I = hL \times 100\%$. Оцените значение индекса.
26. Объясните цифровое значение очень высокого свода, умеренно высокого, нормального свода стопы по Фридлянду.
27. Объясните цифровое значение: умеренное плоскостопие, плоская стопа, резкое плоскостопие по Фридлянду
28. Методика оценки и гигиеническое нормирование физических нагрузок для инвалидов.
29. Классификация и характеристика физических нагрузок по их интенсивности.
30. Определение индивидуального уровня здоровья в корреляции с физическими нагрузками.

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

Тестовые задания по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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. Славенцкого , 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 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.
99.Рекомендуемое содержание жиров в суточном рационе спортсменов циклических видов спорта составляет:
(один ответ)
- 1) 19%
 - 2) 20%
 - 3) 25%
 - 4) 18%

100. 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.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Гигиена как наука, изучающая закономерности влияния 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.

Практические вопросы на зачет

31. Методика проведения и принципы оценки проб на кинестетическую чувствительность.
32. Методика проведения и принципы оценки проб на проприоцептивную чувствительность.
33. Методика проведения и принципы оценки пробы Ромберга.
34. Методика проведения и принципы оценки пробы Воячека.
35. Методика измерения и принципы оценки мышечного тонуса простой и сложной двигательной реакции.
36. Обоснуйте принципы правильного питания.
37. Нормативы белкового, жирового и углеводного питания для различных групп взрослого населения.
38. Особенности питания при занятиях физической культуры и спорта.
39. Расход энергии при различных видах спортивной деятельности.
40. Программа содержания основных пищевых веществ в суточных рационах спортсменов различных специальностей.
41. Раскрыть основные особенности и причины проявления симптоматики простудных заболеваний и гриппа.
42. Основные гигиенические средства профилактики и лечения простудных и простудно-инфекционных заболеваний.
43. Гигиенические требования к личной гигиене, гигиене одежды и обуви.
44. Методика расчета должных значений систолического, диастолического, пульсового давления.
45. Методика проведения и принципы оценки результатов пробы Летунова.
46. Методика проведения и принципы оценки результатов пробы Руфье.
47. Виды оценки нагрузок по их влиянию на организм в среднем и пожилом возрасте.
48. Комплексная самооценка текущего уровня здоровья с целью своевременной коррекции физической нагрузки и образа жизни.
49. Критерии и группы здоровья в соответствии функциональным состоянием основных органов и систем.
50. Понятие досуга и рекреации в проблеме восстановления работоспособности.
51. Понятие синдрома «перенапряжения» (перетренированности).
52. Основные виды климато-рекреационной деятельности на курортах Краснодарского края.
53. Методика проведения и принципы оценки длины стопы для определения индекса стопы Фридлянда.

54. Методика проведения и принципы оценки высоты подъема стопы для определения индекса стопы Фридлянда.
55. Объясните метод определения индекса стопы по формуле $I = hL \times 100\%$. Оцените значение индекса.
56. Объясните цифровое значение очень высокого свода, умеренно высокого, нормального свода стопы по Фридлянду.
57. Объясните цифровое значение: умеренное плоскостопие, плоская стопа, резкое плоскостопие по Фридлянду.
58. Методика оценки и гигиеническое нормирование физических нагрузок для инвалидов.
59. Классификация и характеристика физических нагрузок по их интенсивности.
60. Определение индивидуального уровня здоровья в корреляции с физическими нагрузками.

Критерии оценивания по зачету:

– «зачтено»: студент владеет теоретическими знаниями по данному разделу, знает основные теоретические понятия по дисциплине, допускает незначительные ошибки; студент умеет правильно объяснять теоретический материал, иллюстрируя его примерами из практического собственного опыта.

– «не зачтено»: материал не усвоен или усвоен частично, студент затрудняется привести примеры по практической значимости дисциплины, довольно ограниченный объем знаний программного теоретического материала.

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.

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

5.1 Учебная 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>.

2. 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>.

5.2. Периодические издания:

1. Базы данных компании «Ист Вью» <http://dlib.eastview.com>

2. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>

5.3. Интернет-ресурсы,

в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы

1. ЭБС «ЮРАЙТ» : образовательная платформа [учебники и учебные пособия издательства «ЮРАЙТ», медиа-материалы, тесты]. – URL: <https://urait.ru/>.

2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; коллекция медиа-материалов: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари]. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub.

3. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, справочные, научно-популярные издания различных издательств, журналы]. – URL: <http://znanium.com/>.

4. ЭБС «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы]. – URL: <http://e.lanbook.com/>.

Профессиональные базы данных

- Национальная электронная библиотека (НЭБ) [включает Электронную библиотеку диссертаций РГБ] : [федеральная государственная информационная система Министерства культуры РФ]. – URL: <https://rusneb.ru/> (полный доступ к объектам НЭБ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала).

- Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU» [российские научные журналы, труды конференций; Российская национальная база данных научного цитирования (РИНЦ)]. – URL: <http://www.elibrary.ru/>.

- БД компании «ИВИС» [российские научные журналы по вопросам педагогики и образования, экономики и финансов, информационным технологиям, экономике и предпринимательству, общественным и гуманитарным наукам, индивидуальные издания (214 периодических изданий из различных областей знаний), Вестники МГУ, СПбГУ, статистические издания России и стран СНГ). – URL: <https://eivis.ru/basic/details>.

- Электронная библиотека «Grebennikon.ru» [российские научные журналы по экономике, менеджменту]. – URL: www.grebennikon.ru/.

- Архив научных журналов [ведущих зарубежных издательств: «Annual Reviews», «Cambridge University Press», «Oxford University Press», «SAGE Publications», «The Institute of Physics»; цифровой архив журналов: «Nature» (1869–2011 гг.), «Science» (1880–1996 гг.); цифровой архив издательств: «Taylor&Francis», «Royal Society of Chemistry», «Wiley» на платформе российского Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН)]. – URL: <http://archive.neicon.ru>.

Информационные справочные системы

1 Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://pravo.gov.ru/>.

2 Законодательство России : [интегрированный полнотекстовый банк правовой информации (эталонный банк данных правовой информации) – элемент государственной системы правовой информации свободного доступа]. – URL: <http://pravo.gov.ru/ips/>.

3 Конституция Российской Федерации // Официальный интернет-портал правовой информации : [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://pravo.gov.ru/constitution/>.

4 Кодексы Российской Федерации // Официальный интернет-портал правовой информации : [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://pravo.gov.ru/codex/>.

5 Собрание законодательства Российской Федерации : электронные версии периодических изданий : [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://szrf.pravo.gov.ru/>.

6 КонсультантПлюс : справочная правовая система (доступ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала).

7 КонсультантПлюс : некоммерческие интернет-версии справочной правовой системы : [ресурс свободного доступа]. – URL: https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_csource=online&utm_medium=button.

8 Общероссийский портал «Math-Net.Ru» : информационная система доступа к научной информации по математике, физике, информационным технологиям и смежным наукам [ресурс свободного доступа Математического института им. В. А. Стеклова РАН]. – URL: <http://www.mathnet.ru/>.

9 Справочно-информационный портал «Грамота.ру» [ресурс свободного доступа, функционирует при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ]. – URL: <http://www.gramota.ru/>.

10 Фундаментальная электронная библиотека «Русская литература и фольклор» : полнотекстовая информационная система Института мировой литературы им. А. М. Горького РАН. – URL: <http://feb-web.ru/>.

11 Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) : [многофункциональная полнотекстовая информационно-поисковая система по педагогике и психологии – ресурс свободного доступа Российской академии образования]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru>.

Ресурсы свободного доступа

– БД научного цитирования «Scopus». – URL: <https://www.scopus.com/home.uri> (полный доступ к БД «Scopus» приостановлен 01.01.2023 г. правообладателем – издательством "Elsevier". При этом доступная на сайте пробная версия «Scopus Preview», имеющая ограниченный функционал, предоставляет основные необходимые сведения об индексируемых публикациях, их цитировании, индексе Хирша автора).

– Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : сайт. – URL: <https://www.minobrnauki.gov.ru/>.

– Федеральный центр образовательного законодательства / Министерство просвещения РФ. – URL: <https://fcoz.ru/>.

– Федеральный портал «Российское образование». – URL: <http://www.edu.ru/>.

– Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» / Министерство просвещения РФ. – URL: <https://resh.edu.ru>.

– Лекториум [раздел «Медиатека» – открытый видеоархив лекций на русском языке] : образовательная платформа : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv/medialibrary>.

– Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [русские научные журналы]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>.

– Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

– Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки (ГПИБ) России. – URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib/>.

– Большая российская энциклопедия : [электронная версия] / Министерство культуры РФ. – URL: <https://bigenc.ru/>.

– Энциклопедиум : [Энциклопедии. Словари. Справочники : издания XIX–XXI вв.] / издательство «Директ-Медиа». – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

– Лингвистический проект «СЛОВАРИ.РУ» / Институт русского языка

им. В. В. Виноградова РАН. – URL: <http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>.

– Словарь финансовых и юридических терминов : [ресурс некоммерческой интернет-версии справочно-правовой системы «КонсультантПлюс»]. – URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=jt&div=LAW&rnd=7078C860B51485C4F9F53689F67ADDA2>.

– РАГС – Российский архив государственных стандартов, а также строительных норм и правил (СНиП) [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://www.rags.ru/gosts/2874/>.

– Портал «Культура.РФ» : гуманитарный просветительский проект, посвященный культуре России [кино, музеи, музыка, театры, архитектура, литература, персоны, традиции, лекции-онлайн] : сайт / Министерство культуры РФ. – URL: <https://www.culture.ru/>.

– Читальный зал : национальный проект сбережения русской литературы [литературно-художественные журналы, альманахи, газеты] / Союз писателей XXI века. – URL: <https://reading-hall.ru/magazines.html>.

– Учитель года России : Всероссийский конкурс : сайт. – (Архив с 1997 г.). – URL: <https://teacherofrussia.ru/>.

– Воспитатель года России : Всероссийский профессиональный конкурс : сайт. – URL: <https://vospitatelgod.ru/>.

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы

1. База информационных потребностей [КубГУ и филиалов] (разделы: Научные публикации преподавателей и обучающихся; Информация об участии преподавателей и обучающихся в научных конференциях; Темы выпускных квалификационных работ студентов). – URL: <https://infoneeds.kubsu.ru/infoneeds/>.

2. Электронная библиотека информационных ресурсов филиала [КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. – URL: <http://sgpi.ru/bip.php>.

3. Поступления литературы в библиотеки филиалов : [электронный каталог библиотек филиалов КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=1>.

4. Электронный каталог [Научной библиотеки КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=0>.

5. Электронная библиотека трудов учёных КубГУ. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6>.

6. ГОСТы (официальные тексты) – в помощь оформлению курсовых, выпускных квалификационных работ, диссертационных исследований : [коллекция ссылок на ресурсы сайта Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии (Росстандарт), размещённая на сайте филиала КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. – URL: <http://www.sgpi.ru/?n=2417/>

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)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для	Мебель: учебная мебель	

проведения занятий лекционного типа	Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер Оборудование:	
Учебные аудитории для проведения лабораторных работ. Лаборатория...	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер Оборудование:	
Учебные аудитории для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер Оборудование:	

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд. 11)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы	

	<p>Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно- коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно- образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)</p>	
--	---	--