



Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учрежде-
ния высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет физической культуры и биологии
Кафедра физической культуры и естественно-биологических дисциплин

Проректор по работе с филиалами



А.А. Евдокимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) физическая культура

Программа подготовки академический бакалавриат

Форма обучения очная

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Краснодар 2017

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.....	5
2. Структура и содержание дисциплины	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	6
2.2 Структура дисциплины.....	6
2.3 Содержание разделов дисциплины	7
2.3.1 Занятия лекционного типа.....	7
2.3.2 Занятия семинарского типа	19
2.3.3 Лабораторные занятия.	25
2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	25
3. Образовательные технологии.	27
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	27
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий	28
3.3. Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий.....	28
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации... 29	
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля	29
4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса.....	30
4.1.2 Примерные вопросы для письменного опроса.....	30
4.1.3 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации	31
4.1.4 Примерные задания для самостоятельной работы студентов	32
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	33
4.2.1 Вопросы к зачету.....	34
4.2.2 Практические вопросы на зачет.....	36
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	38
5.1 Основная литература:	38
5.2 Дополнительная литература:	38
5.3. Периодические издания:.....	38
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.	40
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	41
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	43
8.1 Перечень информационных технологий.....	43

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.....	43
8.3 Перечень информационных справочных систем:	43
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	44

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» является формирование компетенции ПК-12 (способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся) на основе формируемой системы знаний, умений и навыков в области гигиены физического воспитания и спорта как аналитической ветви общей гигиены, в основе которой лежит изучение различных санитарно-гигиенических и профилактических мероприятий, которыми необходимо владеть педагогу по физической культуре при составлении и выполнении различных оздоровительных программ для различных категорий населения и участников образовательного процесса в вузе, школе, дошкольных учреждениях.

Для специалиста в области физической культуры важное значение имеет изучение процесса взаимодействия организма человека с различными факторами физической культуры и спорта, приобретение навыков коррекции функционального состояния организма средствами физической культуры, овладение методиками повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Изучив совокупность санитарно-гигиенических требований и функционирование различных изменений, происходящих в организме при выполнении физической нагрузки, специалист в области физической культуры овладевает возможностью проведения профилактических мероприятий повреждений и травм при организации тренировочного процесса.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» направлено на формирование у студентов следующих компетенции:

ПК-12 Способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Сформировать систему знаний и умений в разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физической культуры и спорта на здоровье человека с учетом особенностей функциональных возможностей организма в онтогенезе.
2. Раскрыть основные положения в области рационального питания и закаливания в процессе занятия физической активностью.
3. Сформировать систему знаний, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях.
4. Использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ развития тренированности и обоснования физических нагрузок при массовой физической культуре и у спортсменов разного возраста и пола.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Гигиена физического воспитания и спорта» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин.

При освоении дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» студенты приобретают знания и практические навыки в процессе физического воспитания, физкультурно-массовой работы и спортивного совершенствования, включаются в решение важных задач по формированию здорового образа жизни граждан российской федерации.

«Гигиена физического воспитания и спорта» базируется на знаниях, умениях и видах деятельности, сформированных в процессе изучения предметов «Анатомия», «Физиология» на предыдущем уровне образования. Служит фундаментом, таких дисциплин, как «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура и массаж», «Теория и методика физической культуры и спорта».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование профессиональных компетенций:

ПК-12 Способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ПК12	Способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся	современные формы и методы анализа учебно-исследовательской деятельности обучающихся; - гигиенические требования к использованию факторов внешней среды, обеспечивающих полноценную реализацию двигательных способностей.	ориентироваться в многообразии научных школ и направлений; - формировать и решать инновационные задачи в плане оздоровительных мероприятий в физической культуре и спорте; - оценивать с гигиенических позиций и руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся педагогического направления.	способами анализа результативности исследовательской деятельности обучающихся; - способами и методами нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой различных возрастных групп; - способами руководства учебно-исследовательской деятельности обучающихся в плане использования санитарно-гигиенической деятельности в сфере физической культуры для формирования основ ЗОЖ образовательной среды

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)			
			4	—		
Контактная работа, в том числе:						
Аудиторные занятия (всего):		50	50			
Занятия лекционного типа		30	30	-	-	-
Лабораторные занятия		-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		20	20	-	-	-
Иная контактная работа:						
Контроль самостоятельной работы (КСР)		2	2			
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2			
Самостоятельная работа, в том числе:						
Курсовая работа		-	-	-	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		6,8	6,8	-	-	-
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к практическому занятию)		6	6	-	-	-
Подготовка к текущему контролю		3	3	-	-	-
Контроль:						
Подготовка к зачету		4	4			
Общая трудоемкость	час.	72	72	-	-	-
	в том числе контактная работа	52,2	52,2			
	зач. ед	2	2			

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	
4 семестр						

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни физкультурника и спортсмена	7	4	2	-	1
2	Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	3	2	-	-	1
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности	6	4	-	-	2
4	Рациональное питание	10	4	4	-	2
5	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	8	2	4	-	2
6	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	4	2	-	-	2
7	Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков	8	4	2	-	2
8	Гигиенические требования к физической нагрузке девушек	5	2	2	-	1
9	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности в среднем и пожилом возрасте	7	2	4	-	1
10	Особенности гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов	4	2	-	-	2
11	Требования к структуре, содержанию и нормированию при массовой физической культуре	5,8	2	2	-	1,8
	Итого по 4 семестру:		30	20	-	17,8

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

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
4 семестр			
1.	Гигиена как основа профилактики заболеваний	В процессе лекционного материала обращается внимание студентов на основу профилактики заболеваний и здорового образа жизни в про-	У, Т

	ний и здорового образа жизни	цессе современных методов анализа исследовательской деятельности студентов в физической культуре и спорте (ПК-12) Гигиена – наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеческого здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней. Её целью является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики заболеваний. Объектом гигиены выступают различные группы населения, у которых необходимо проводить профилактику различных заболеваний. Предметом гигиены как науки является изучение процесса взаимодействия организма с различными факторами внешней среды. В связи с этим гигиенические мероприятия носят вероятностный, преимущественно популяционный характер и удовлетворяют запросы больших групп населения, а не отдельного человека. <i>Метод санитарного обследования или описания.</i> На основании его результатов объективно оценивается санитарная ситуация, формируется рабочая гипотеза о возможном влиянии гигиенических факторов на здоровье населения. <i>Бактериологические методы</i> исследования используются для оценки бактериальной обсемененности воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов и других объектов, которые могут служить источником или переносчиком возбудителей инфекционных заболеваний. <i>Токсикологические методы</i> исследования применяются для оценки действия различных химических веществ на организм человека и установления их предельно допустимых концентраций (ПДК) в воздухе, воде, почве. <i>Клинические и физиологические методы</i> исследования позволяют выявить наиболее ранние неблагоприятные функциональные изменения в организме человека, возникающие при воздействии на него различных факторов внешней среды.	
2.	Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и	В процессе изложение лекционного материала изучаются методы медико-биологического анализа при изучении вопросов личной гигиены одежды и обуви при занятии физической культу-	Т

	спортсмена	рой (ПК-12) 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. Выполнение нагрузок при высокой температуры воздуха, когда основным путем теплоотдачи становится потоиспарение, способствует быстрому накоплению влаги под спортивной одеждой, что приводит перегреванию. В процессе кожного дыхания в воздухе пододежного пространства образуется углекислота. Интенсивность вентиляции пододежного пространства зависит от воздухопроницаемости тканей и конструкции спортивной одежды. Основные гигиенические характеристики материалов, используемые для изготовления спортивной одежды и обуви: теплопроводность, воздухопроницаемость, гигроскопичность, паропроницаемость, водоемкость, испаряемость влаги.	
3.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности.	В процессе изучения раскрывается содержание и понятие потенциала образовательной деятельности, направленной на основные гигиенические требования в процессе профилактики спортивного травматизма (ПК-12) Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю оборудованию — травмобезопасность. 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	Т

		допустимых величин, указанных в схеме расположения технических устройств и обозначенных мест креплений. 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 шее 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.	
4.	Рациональное питание	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) Питание – один из основных гигиенических факторов внешней среды, непрерывно воздействующих на организм. Питание – сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для закрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей организма, регуляции физиологических функций организма. Основные гигиенические требования к пище состоят в том, что она должна: - 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;	У, Т

		- быть разнообразной (состоять из различных продуктов животного и растительного происхождения); - обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом; - быть легкоусвояемой; - быть доброкачественной. 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%).	
5.	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	В процессе изложения лекционного материала изучаются современные формы и методы анализа рациональных методик, восстановления и повышения работоспособности при занятиях физической культурой (ПК-12) Среди средств восстановления спортивной работоспособности, препятствующих возникновению различных отрицательных последствий физических нагрузок (тренировок или соревнований), занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, физио- и гидротерапия, различные виды массажа и др. 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). Большую роль играет оптимальное соотно-	Т

		шение 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.	
6	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	В процессе изложения лекционного материала рассматриваются содержание и понятия гигиенического обеспечения спортивных тренировок и профилактики травматизма (ПК-12) 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. 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. Общая физическая подготовка и использование при специализации в качестве вспомогательных средств элементов других видов спорта повышают возможность выполнения более интенсивных и длительных физических нагрузок, способствуют лучшей координации движений, оказывают более широкое оздоровительное воздействие и помогают достижению успеха в избранном виде спорта. Круглогодичный план тренировки с делением на подготовительный, соревновательный и переходный периоды должен предусматривать в каждом из них некоторые особенности в гигиеническом обеспечении тренирующихся спортсменов.	Т
7.	Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной	В процессе лекционного материала изучаются принципы системного подхода при руководстве учебно-методической деятельностью физкультурно-оздоровительными мероприятиями	У, Т

	деятельности детей и подростков.	детей и подростков (ПК-12) Гигиенически оптимальной величиной физических нагрузок считается такая нагрузка, которая еще не оказывает существенного отрицательного влияния на функциональное состояние организма человека. 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. Двигательной активностью в гигиене называют сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Двигательная активность детей и подростков условно делится на части, выполняемая: • в процессе физического воспитания и во время обучения; • в процессе общественно полезной трудовой деятельности; • в свободное время.	
8	Гигиенические требования к физической нагрузке девушек в корреляции с фазами оварально-менструального цикла (ОМЦ)	В лекционном материале студенты приобретают знания и методы стратегического и оперативного анализа нормирования физических нагрузок девушек в онтогенезе в соответствии с фазами ОМЦ (ПК-12) 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 характеристикой ценностного отношения к здоровью девушек 14-16 лет. 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. Основная физиологическая особенность женского организма состоит в том, что все функ-	Т

		циональные изменения, происходящие в нем, направлены на создание условий для оплодотворения и беременности. Феноменом, непосредственно связанным с репродуктивной функцией, является овариально - менструальный цикл (ОМЦ). Он состоит из закономерных циклических изменений функций половых желез с одновременными колебаниями физиологического состояния ЦНС, кардио-респираторной и других систем организма. 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. 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. 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 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 ин-	
--	--	--	--

		тенсивности 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%. 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 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.	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-12) 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. Еще С.П. Боткин и И.И. Мечников при-	Т

		держивались мнения о существовании физиологического и преждевременного старения. 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. Сущность старения – это угасание обменных процессов и функций организма. 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. При старении основой основной обмен, потребление кислорода падает, но интенсивность потребления кислорода 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. 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).	
10	Особенности гигиенического	Изучение темы основывается на методах стратегического и оперативного анализа особен-	Т

	обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.	ностей гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов (ПК-12) При рассмотрении данной темы необходимо преодолеть терминологические трудности, возникающие при использовании таких понятий как «здоровье» и «инвалид». 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. В связи с этим цель физической культуры для инвалидов может быть определена так: - 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; - максимальная самореализация в качестве социальной и индивидуальнoзначимой личности; - формирование физической культуры личности, ее максимального самораскрытия и самореализации; 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. 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.	
--	--	--	--

		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. Личная гигиена связана с уходом за телом, полостью рта, созданием необходимых условий для сна, восстановлением физической работоспособности после тренировок. Потертости, обморожения, а также грибковые и гнойничковые заболевания кожи связаны с несоблюдением санитарно-гигиенических норм. 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.	
11	Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок при массовой физической культуре.	Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок основывается на медико-биологических знаниях, организационно-управленческих навыках, необходимых для обучения двигательным способностям при массовой физической культуре (ПК-12) При занятиях оздоровительными физическими упражнениями решаются воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Эти задачи решаются путем использования различных по структуре и интенсивности физических упражнений. Наиболее распространенными формами оздоровительных физических упражнений являются урок (занятие) физической культурой в детском саду, школе, вузе, тренировка в группе здоровья, в спортивной секции, самостоятельная тренировка, утренняя зарядка, упражнения перед началом работы, физкультпаузы, физкультминутки, туристские походы, прогулки, подвижные игры. Все формы физических упражнений можно разделить на три группы: развивающие (урок физкультуры, тренировка в группе здоровья, самостоятельная трени-	У, Т

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

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
4 семестр			
1	Гигиена – как основа профилактики и здорового образа жизни.	В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться способность руководить учебно-познавательной деятельностью учащихся (ПК-12). В результате выполнения практического задания	У, Т, ПР

		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. План практического занятия: 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. Знания закрепляются в процессе самостоятельного выполнения простейших диагностических методов исследования окружающей среды, понятия об инфекционных заболеваниях ОРЗ, ОРВИ, половых инфекциях. Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподавателя.	
2	Рациональное питание физкультурников и спортсменов	В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться способность руководить учебно-познавательной деятельностью учащихся (ПК-12). 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. План практического занятия: 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	У, Т, ПР

		различных специальностей. Знания закрепляются в процессе самостоятельного анализа расходуемых энергозатрат при выполнении тех или иных видов физической нагрузки, а также восполнения энергетических трат определенным соотношением белков, жиров, углеводов и витаминов. Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, подбор сбалансированного питания индивидуально для каждого студента.	
3	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться способность руководить учебно-познавательной деятельностью учащихся (ПК-12). В результате выполнения практического задания студент должен знать гигиенические требования комплексной оценки состояния здоровья детей и подростков; уметь ориентироваться во время проведения физкультурных занятий к какой группе здоровья необходимо отнести индивидуально каждого школьника; владеть способами анализа результативности исследовательской деятельности учащегося План практического занятия: 1. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. 2. Критерии и группы здоровья в соответствии с функциональным состоянием основных органов и систем. 3. Критерии и группы занятий по курсу физического воспитания. 4. Понятия досуг и рекреация в проблеме восстановления работоспособности. 5. Синдром перенапряжения («перетренированности»). 6. Основные виды климато-рекреационной деятельности на курортах Краснодарского края. Знания закрепляются в процессе самостоятельного выполнения простейших физиологических исследований, характеризующий уровень здоровья студентов. Анализируются коррекционные мероприятия, доступные в регионе. Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподавателя и определение простейших физиологических характеристик организма: утомление, переутомление, перетренированность.	Т, ПР
4	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-	В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться владение психолого-педагогическими, медико-биологическими организационно-управленческими навыками (ПК-12).	Т, ПР

	оздоровительной деятельности детей и подростков	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. План практического занятия: 1. Раскрыть основные особенности и причины проявления симптоматики простудных заболеваний и гриппа. 2. Основные средства профилактики и лечения простудных и простудно-инфекционных заболеваний. 3. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Знания закрепляются в процессе самостоятельного анализа нарушения гигиенических правил личной гигиены, а также предлагаемых студентами средств и методов восстановления физического здоровья. Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподавателя.	
5	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков	В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться владение психолого-педагогическими, медико-биологическими организационно-управленческими навыками (ПК-12). 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 подъема стопы и длины стопы; владеть методами стратегического анализа в области оценки знаний и навыков подометрического метода Фридлянда для левой и правой ног. План практического занятия: 1. Длина стопы определяется как расстояние между пяточной и конечной точками L-длина стопы, см. 2. Высота медиальной части продольного свода стопы измеряется с помощью обычного треугольника, который под прямым углом представляется к медиальной стороне стопы (h-высота подъема стопы). 3. Определение индекса стопы по формуле	Т, ПР

		$I = h/L \times 100\%$, где I-искомый индекс Фридлянда, %; h-высота подъема стопы, см; L-длина стопы, см. 4. Характеристика индекса стопы, %: более 33 —очень высокий свод, 33-31 —умеренно высокий свод, 31-29 —нормальный свод, 29-27 — умеренное плоскостопие 27-25 —плоская стопа, ниже 25 — резкое плоскостопие. Знания закрепляются в процессе самостоятельного анализа нарушения гигиенических правил личной гигиены, а также предлагаемых студентами средств и методов восстановления физического здоровья. Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподавателя.	
6	Гигиенические требования к физической нагрузке девушек в корреляции с фазами ОМЦ	В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться способность руководить учебно-познавательной деятельностью учащихся (ПК-12). 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 с фазами ОМЦ. План практического занятия: 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 Знания закрепляются в процессе самостоятельного выполнения простейших физиологических исследований, характеризующий уровень здоровья студентов. Анализируются коррекционные мероприятия, в соответствии с фазами ОМЦ. Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподавателя и определение простейших физических нагрузок в соответствии с фазами ОМЦ.	Т, ПР
7	Особенности гигиенического обеспечения физ-	В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться способность руководить учебно-познавательной деятельностью	Т, ПР

	культурно-оздоровительной деятельностью в среднем и пожилом возрасте	учащихся (ПК-12). В результате выполнения практического задания студент должен знать гигиенические требования комплексной оценки здоровья в среднем и пожилом возрасте; уметь ориентироваться во времени физкультурных занятий данного контингента занимающихся в допустимых показателях АД систолического, АД диастолического, пульсового давления; владеть способами анализа в результативности физических нагрузок в среднем и пожилом возрасте в соответствии с уровнем здоровья. План практического занятия: 1. Расчет должных величин систолического, диастолического и пульсового давления. 2. Методика проведения и оценка результатов пробы Летунова. 3. Методика проведения и оценка результатов пробы Руффье. 4. Виды оценки нагрузок по их влиянию на организм в среднем и пожилом возрасте. 5. Комплексная самооценка текущего уровня здоровья с целью своевременной коррекции физической нагрузки и образа жизни. Контроль периодический, текущий, этапный Знания закрепляются в процессе самостоятельного выполнения простейших физиологических исследований, анализа уровня здоровья и дневника самооценки состояния физиологических возможностей организма. Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме и ведение самоконтроля периодического, текущего, этапного.	
8	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности инвалидов	В результате освоения данного материала у студентов будет формироваться способность руководить учебно-познавательной деятельностью учащихся (ПК-12). В результате выполнения практического задания студент должен знать гигиенические требования комплексной оценки здоровья инвалидов; уметь ориентироваться во времени физкультурных занятий данного контингента занимающихся в допустимых показателях АД систолического, АД диастолического, пульсового давления; владеть способами анализа в результативности физических нагрузок инвалидов в соответствии с уровнем здоровья. План работы: 1. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для инвалидов. 2. Классификация физических нагрузок по интенсивности.	Т, ПР

		3. Определение индивидуального уровня здоровья в корреляции с физическими нагрузками. Знания закрепляются в процессе самостоятельного выполнения простейших физиологических исследований, грамотной и внимательной оценки нарушения физиологических функций и определение самоконтроля за индивидуальным уровнем здоровья в зависимости от физических нагрузок. Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, индивидуальный анализ совместно с преподавателем нарушений тех или иных физиологических функций и подбор интенсивности физических нагрузок.	
--	--	--	--

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

2.3.3 Лабораторные занятия.

Учебным планом не планируются.

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

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
4 СЕМЕСТР		
1	Подготовка к практическому занятию по теме: «Гигиена как основа профилактики заболеваний и ЗОЖ»	Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 320 с. – (Высш. проф. образование. Пед. образование). – ISBN 978-5-7695-9766-4.
2	Подготовка к практическому занятию по теме: «Рациональное питание»	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Ляпин [и др.] ; М-во спорта РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363
3	Подготовка к практическому занятию по теме: «Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок при массовой физической культуре»	Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Е. Е. Ачкасов [и др.] ; под ред.: В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов. – 2-е изд., доп. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 256 с. : табл. – ISBN 978-5-299-00545-5. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833 .

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

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

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

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

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

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Технология концентрированного обучения	4
2	Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	Личностно-ориентированная технология обучения	2
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности	Информационная технология	4
4	Рациональное питание	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение*	4*
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	4
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 среднем и пожилом возрасте.	Технология концентрированного обучения	2
10	Особенности гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.	Личностно-ориентированная технология обучения	2
11	Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок при массовой физической культуре	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение*	2*

Итого	Итого по курсу	30
	* В т.ч. интерактивного обучения	6*

3.2 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	2
2	Рациональное питание	Информационная технология	4
3	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение*	4*
4	Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение*	2*
5	Гигиенические требования к физической нагрузке девушек в корреляции с фазами овариально-менструального цикла (ОМЦ)	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение*	2*
6	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью в среднем и пожилом возрасте.	Личностно-ориентированная технология обучения.	4
7	Особенности гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Технология концентрированного обучения	2
Итого	Итого по курсу		20
	* В т.ч. интерактивного обучения		8*

3.3. Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий.

Не предусмотрены учебным планом.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№ п/п	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное количество баллов
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Устный опрос. Разбор практических задач.	3 3
2	Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	Разбор практических задач.	6
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности	Устный опрос. Разбор практических задач.	3 3
4	Рациональное питание	Устный опрос. Разбор практических задач.	3 3
5	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	Устный опрос. Составление терминологического словаря.	3 3
6	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	Устный опрос. Разбор практических задач.	3 2
7	Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков	Устный опрос. Составление терминологического словаря.	3 2
8	Гигиенические требования к физической нагрузке девушек в корреляции с фазами овариально-менструального цикла (ОМЦ)	Разбор практических задач. Составление терминологического словаря.	3 2
9	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью в среднем и пожилом возрасте.	Устный опрос. Разбор практических задач	3 2
10	Особенности гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.	Разбор практических задач. Устный опрос.	3 2
11	Требования к структуре, содержанию и	Устный опрос.	5

	нормированию нагрузок при массовой физической культуре		
	Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)		40
	Всего		100

4.1.1 Примерные вопросы для устного 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. (Цели, задачи, этапы развития в России)
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.
7. Понятие об оптимальном двигательном режиме как об основном элементе здорового образа жизни.
8. Основные оздоровительные принципы физической культуры и спорта.
9. Изменения в системе кровообращения и эндокринной системе при занятиях физической культурой и спортом.
10. Дать понятие определению «индивидуальное здоровье» и «функциональное состояние».

4.1.2 Примерные вопросы для письменного опроса.

Вариант 1

Задание 1. Охарактеризуйте понятие «Гигиена как наука» на основе разрабатываемых мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний и обеспечения оптимальных условий существования человека.

Задание 2. Обоснуйте понятие «Здоровый образ жизни» как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

Вариант 2

Задание 1. Опишите основные задачи гигиены как науки в проблеме исследования взаимодействия организма человека с окружающей средой.

Задание 2. Раскройте основные задачи гигиены физической культуры в проблеме научного обоснования и разработки гигиенических нормативов по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки.

Вариант 3

Задание 1. Раскройте роль и значение физических упражнений, расширяющих функциональные и адаптированные возможности кардиореспираторной системы.

Задание 2. Обоснуйте отличительные особенности ЧСС у нетренированного взрослого человека в покое с ЧСС тренированного спортсмена.

Вариант 4.

Задание 1. Обоснуйте за счет чего объем циркулирующей крови при большой физической нагрузке возрастает с 1-1,5 литров до 5-6 литров, тем самым обеспечивая кислородом и

энергией потребности всего организма.

Задание 2. Опишите, каким образом совершенствуется двигательный аппарат при занятиях физическими упражнениями у спортсменов, указав примеры нормативы жизненной емкости легких спортсменов и нетренированных людей.

4.1.3 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. Объект гигиены как науки -

- 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

2. Санитария - это:

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

3. Физический метод гигиены как науки -

- 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

4. Бактериологический метод гигиены как науки

- 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

5. Токсикологический метод гигиены как науки

- 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

6. Клинический метод гигиены как науки

- 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

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

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

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

- 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

9. Основоположник теории физического образования и воспитания в России

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

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

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

4.1.4 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

Задание 1. Заполните пропуски в утверждения:

1. При болезнях снижается общий тонус, в коре головного мозга усугубляются тормозные состояния. Физические упражнения _____ (повышают общий тонус, стимулируют защитные силы организма).

2. при регулярных занятиях физическими упражнениями возрастает _____ (подвижность нервных процессов в коре головного мозга), уравниваются процессы _____ (торможения и возбуждения).

3. Физические упражнения стимулируют и усиливают работу внутренних органов за счет возбуждающего действия на _____ (симпатическую нервную систему).

4. В результате регулярных занятий физическими упражнениями мышечная масса _____ (увеличивается до 40-45 % массы тела).

5. Взаимосвязь мышц и внутренних органов осуществляется с помощью _____ (моторно-висцеральных рефлексов).

6. Тренированный организм обладает повышенной устойчивостью к инфекциям в связи _____ (с ростом клеточного иммунитета в связи с большим количеством вырабатываемых клеток крови - макрофагов).

Задание 2. Какие из приведенных высказываний кажутся Вам правильными. Ответ обоснуйте.

Рациональное питание – при котором организм получает адекватное количество питательных веществ.

Рациональное питание – при котором человек получает все вещества, необходимые для роста, развития всех тканей и органов.

Рациональное питание – при котором человек получает все вещества, необходимые для пополнения энергии, затраченной при умственном и физическом труде.

Рациональное питание – должно быть регулярным, в одно и то же время возбудимости пищевого центра, условно-рефлекторного выделения пищеварительных соков.

Задание 3. Выберите правильный ответ из предложенных:

1. В результате сложных химических превращений пищевые вещества выделяют:

- а) при сгорании 1 г белка – 4,1 ккал;
- б) при сгорании 1 г жиров – 9,3 ккал;
- в) при сгорании 1 г углеводов – 4,1 ккал;
- г) все ответы верны;
- д) все ответы не верны.

2. Режим питания – его кратность в течение суток, распределение калорийности суточного рациона:

- а) завтрак – 30%
- б) обед – 45 %
- в) ужин – 25%
- г) все ответы верны;
- д) все ответы не верны.

3. Распределение калорийности суточного рациона при четырехразовом питании:

- а) первый завтрак – 15%
- б) второй завтрак – 25%
- в) обед – 35 %
- г) ужин – 25%
- д) все ответы верны;
- е) все ответы не верны.

4. Распределение калорийности суточного рациона при шестиразовом питании для спортсменов:

- а) первый завтрак (до зарядки) – 5%
- б) второй завтрак – 30%
- в) дополнительное питание после первой тренировки – 5 %
- г) обед – 30 %
- д) полдник – 5%
- е) ужин – 25%
- ж) все ответы верны;
- з) все ответы не верны.

5. Пищу следует принимать:

- а) за 1,5-2 часа до занятий физическими упражнениями
- б) спустя 30-40 мин после занятий физическими упражнениями
- в) последний прием пищи не позже, чем за 1,5-2 часа до сна
- г) все ответы верны;
- д) все ответы не верны

6. суточная потребность в белках:

- а) взрослому человеку в сутки 1,3-1,5 г белка на 1 кг массы тела
- б) спортсменам необходимо до 2-2,5 г белка на 1 кг массы тела
- в) для развития силы в период наращивания мышечной массы – 3-4 г на 1 кг массы тела
- г) юные спортсмены 11-13 лет нуждаются в 3 г белка на 1 кг массы тела
- д) подростки 14-17 лет нуждаются в 2-2,5 г белка на 1 кг массы тела
- е) все ответы верны;
- ж) все ответы не верны.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

В соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки достижений студентов филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, обучающихся по программам высшего образования оценка сформированности компетенций проходит как в процессе изучения дисциплины в течение семестра при текущей аттестации, так и при сдаче зачета при проведении промежуточной аттестации.

Максимальная величина баллов по текущей аттестации составляет 100 баллов.

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студентов оценивается знаниевая составляющая компетенций (до 40 баллов) в зависимости от показания процента пра-

вильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50% и более тестовых заданий

Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний и практических умений, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач. Зачет проводится в устной (или письменной) форме по вопросам. Преподаватель имеет право задавать студентам вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения зачета устанавливается нормами времени. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

При оценке знаний учитываются:

- правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов;
- степень сформированности интеллектуальных и общеучебных умений;
- самостоятельность ответа;
- речевую грамотность и логическую последовательность ответа;

1 Оценка «зачтено»:

- полно раскрыто содержание материала в объеме программы;
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий;
- доказательно использованы выводы и примеры;
- ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания;

2 Оценка «не зачтено»:

- основное содержание материала не раскрыто;
- не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя;
- допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

4.2.1 Вопросы 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.

4.2.2 Практические вопросы на зачет.

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 длинны 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.

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

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

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

5.1 Основная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Е. Е. Ачкасов [и др.] ; под ред.: В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов. – 2-е изд., доп. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 256 с. : табл. – ISBN 978-5-299-00545-5. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>.
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 320 с. – (Высш. проф. образование. Пед. образование). – ISBN 978-5-7695-9766-4.
3. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Ляпин [и др.] ; М-во спорта РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>.

5.2 Дополнительная литература:

1. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена [Электронный ресурс] : учеб. справочник / Е. А. Багнетова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798>.
2. Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун ; Минобрнауки РФ, ФГБОУ ВПО «Оренбургский гос. ун-т». – Оренбург : ОГУ, 2015. – 103 с. : табл. – ISBN 978-5-7410-1191-1. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>.
3. Руководство по спортивной медицине / ред. В. А. Маргазин. – СПб. : СпецЛит, 2012. – 487 с. – ISBN 978-5-299-00488-5.
4. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : справочник для врачей и тренеров / Всерос. федерация легкой атлетики, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ ; пер. с англ. А. Гнетоваи [др.]. – М. : Человек, 2013. – 328 с. : схем., табл., ил. – ISBN 978-5-906131-10-2. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298272>.
5. Флянку, И. П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. П. Флянку, Н. В. Семенова, Ф. И. Разгонов ; М-во спорта РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 96 с. : табл., ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335>.
6. Чашин, М. В. Профессиональные заболевания в спорте [Электронный ресурс] / М. В. Чашин, Р. В. Константинов. – М. : Сов. спорт, 2010. – 176 с. – ISBN 978-5-9718-0455-0. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359>.

5.3. Периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье. – URL:
<http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1381052>.
2. Научная мысль Кавказа. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8906.
3. Теория и практика физической культуры. – URL:
http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149.
4. Физическая культура, спорт и здоровье. – URL:
<http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.
5. Физиология человека. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8254.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
2. Физическая культура и спорт // Единое окно доступа к информационным ресурсам : сайт. – URL: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14.
3. Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>.
4. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.
5. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
6. Федеральная информационная система “Единое окно доступа к образовательным ресурсам”- URL: <http://window.edu.ru/>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
8. Физическая культура и спорт // Единое окно доступа к информационным ресурсам : сайт. – URL: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14.
9. Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>.
10. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>
11. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
12. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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 предвещает 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 и т. д.

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.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень информационных технологий.

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

8.2 Перечень необходимого 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 »

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
2. 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>.
3. 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>.
4. Web of Sciense (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.
5. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2.	Семинарские занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4.	Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенная персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5.	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета.