



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
**(ДФУ)**

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента  
физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_ Мазитова Н.В.  
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)

«05» \_\_ 07 \_\_ 2019 г.

\_\_\_\_\_ Шакирова О.В.

(подпись)

«05» \_\_ 07 \_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

**Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

**Профиль подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»**

**Форма подготовки очная**

курс \_\_ 4 \_\_ семестр \_\_ 7 \_\_  
лекции \_\_ 18 \_\_ час.  
практические занятия \_\_ 18 \_\_ час.  
всего часов аудиторной нагрузки \_\_ 36 \_\_ час.  
в том числе с использованием МАО \_\_ 16 \_\_ час.  
самостоятельная работа \_\_ 108 \_\_ час.  
в том числе на подготовку к экзамену \_\_ час.  
экзамен \_\_\_\_\_ семестр  
зачет 7 семестр  
Лабораторные работы \_\_\_\_\_ час.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 г. № 12-13-1282

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 12 от 05.07. 2019 г.

Директор Департамента Шакирова О.В.

Составитель: к.м.н., доцент Козьявина Н.В.

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность». Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к базовой части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа, из них 36 часов аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (18 часов), в том числе с использованием МАО (4 часа), практические занятия (18 часов), в том числе с использованием МАО (12 часов), самостоятельная работа (108 часов) и зачет. Дисциплина реализуется на 4 курсе в 7 семестре.

Изучение данной дисциплины тесно связано с изучением других учебных курсов ОП: «Анатомия и спортивная морфология», «Физиология физической культуры и спорта», «Спортивная биохимия». Включение данного курса в состав учебных дисциплин объясняется тем, что для профессиональной подготовки студентов в вузе необходимо овладение будущим бакалавром современными средствами и методами медико-биологического обеспечения при проведении оздоровительных занятий. Это предполагает освоение основных положений общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками их использования в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» имеет большое общеобразовательное и специальное значение для бакалавров физической культуры. Знание этой

учебной дисциплине во многом помогает предупредить заболевания, скорректировать функциональное состояние организма, повысить устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, способствуют решению общих задач – сохранения, укрепления и повышения уровня здоровья населения страны, формирования гармонического физического развития подрастающего поколения и продления периода активного долголетия взрослого населения.

**Цель дисциплины:** изучение гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности человека, основных гигиенических требований и рекомендаций по организации занятий физической культурой и спортом для повышения их оздоровительной эффективности и возможности достижения спортсменами высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья.

**Задачи:**

- изучать влияние различных факторов внешней среды и социальных условий на состояние здоровья и работоспособность спортсменов;

-изучить гигиенические нормативы, правила и мероприятия по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;

- изучить нормативы, правила и мероприятия по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

Для успешного изучения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- знание основ строения организма человека;

- основы биологии, химии.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<b>ОПК-7</b> способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Знает	сущность гигиены как основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний;
	Умеет	Проводить мероприятия по предупреждению травм и заболеваний, связанных с занятиями физкультурой и спортом
	Владеет	организацией и содержанием мероприятий гигиены и врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом;

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» применяются следующие методы активного / интерактивного обучения: «лучшие советы»; «совместный поиск»; работа микрогруппой, круглый стол, дискуссия.

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (18 часов)**

## **Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни (3 часа)**

Гигиена – основа профилактической медицины. Предмет и задачи гигиены. Методы гигиенических исследований. Связь гигиены с другими науками. Понятие о санитарии. Организация санитарно–эпидемиологической службы, ее структура и задачи. Санитарно–эпидемиологические станции. Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Гигиеническая характеристика эпидемиологических факторов внешней среды. Инфекционные заболевания и их распространение. Эпидемиологический процесс и его звенья. Защитные функции организма. Предупреждение инфекционных заболеваний в спортивных коллективах. Гигиена физической культуры и спорта – наука об укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов. Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта. Методы исследования. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов, ее задачи и условия функционирования. Этапы развития гигиены физической культуры и спорта. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта.

## **Тема 2. Гигиена воздуха и климат. Гигиена водной среды и почвы (4 часа)**

Значение воздушной среды для здоровья и работоспособности спортсмена. Гигиеническое значение температуры воздуха. Влияние температуры воздуха на организм спортсмена. Нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение влажности воздуха. Влияние влажности воздуха на организм спортсмена. Основные показатели влажности воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение движения воздуха. «Роза ветров» и ее

использование при выборе места для строительства спортивных сооружений. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления. Гигиеническая характеристика электрического состояния атмосферы. Гигиеническое значение ионизации воздуха. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Загрязнение воздуха и борьба с ним. Гигиеническая характеристика климата и погоды. Влияние климатических и погодных факторов на здоровье и работоспособность спортсменов. Гигиеническая характеристика воды. Гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Санитарное обследование водоисточников. Очистка и обеззараживание воды. Гигиена почвы. Необходимость учета свойств почвы при выборе места для строительства спортивных сооружений.

### **Тема 3. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена(4 часа)**

Гигиенические требования к зданиям и отдельным сооружениям. Строительные материалы, ориентация зданий, этажность, размеры помещений. Внутренняя отделка помещений. Предупреждение сырости и борьба с шумом. Гигиеническая характеристика освещения, отопления, и вентиляции спортивных сооружений. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур (душ, ванны, бани). Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитий у спортсменов. Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье и работоспособности. Гигиена половой жизни спортсменов. Половые излишества и их отрицательное воздействие на спортивную работоспособность. Регулирование половой жизни в период тренировок и соревнований. Профилактика венерических заболеваний. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к

материалам, из которых изготавливается одежда и обувь. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними.

#### **Тема 4. Гигиенические основы закаливания. Рациональное питание (4 часа)**

Закаливание – неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Основные гигиенические принципы закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Оценка эффективности закаливания. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливание водой. Воздействие водных процедур на организм. Гигиеническая характеристика различных водных процедур и методика их применения. Местные водные процедуры. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечной радиации на организм. Солнечные ванны. Профилактика солнечного ожога. Рациональное питание – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности спортсмена. Вклад отечественных ученых в разработку проблемы питания спортсменов. Калорийность пищи и контроль над количественной полноценностью рационов спортсменов. Качественный состав пищевых рационов спортсменов. Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов. Гигиеническая оценка продуктов повышенной биологической ценности, предназначенных для спортсменов, а также питательных различных смесей. Питание во время соревнования и восстановительный период.

#### **Тема 5. Гигиена тренировки и соревнований. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (3 часа)**

Гигиенические требования к организации тренировки. Гигиенические требования к планированию тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный период). Гигиеническое нормирование

тренировочных занятий и соревнований. Режим тренирующегося спортсмена. Вспомогательные гигиенические мероприятия (душ, бани, сауны, массаж и самомассаж, УФО, искусственно ионизированный воздух, БАД). Стимуляторы природного происхождения. Фармакологические стимуляторы. Гигиенические средства повышения работоспособности и восстановления. Гигиенические требования к микроклиматическим условиям и местам занятий. Гигиеническая характеристика отдельных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, водные виды спорта, гимнастика, бокс, борьба, тяжелая атлетика, фехтование, лыжный спорт, конькобежный спорт). Гигиенические требования к проведению тренировок и соревнований.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (18 часов)**

#### **Занятие 1. Основы общей и спортивной гигиены. Гигиена окружающей среды (2 часа с использованием метода активного обучения - структурированное взаимообучение)**

МАО «Лучшие советы» – каждый участник пишет совет по достижению конкретной цели (например, как избежать инфекционные заболевания). Далее они образуют пары друг с другом, делятся своими советами, внимательно выслушивая каждого. Во время следующего раунда каждая пара объединяется с другой парой, создавая четверку. Теперь каждый участник объясняет идею, услышанную от своего партнера (не свою). После того как участники в каждой четверке обсудят все четыре идеи, они принимают решение, чья идея наиболее полезна. Один человек от каждой четверки представляет эту идею всей группе.

Вопросы для обсуждения:

1. Основные задачи гигиены.
2. Методы исследования, применяемые в гигиене.
3. Значение гигиены физической культуры и спорта в практике физического воспитания.

4. Профилактика инфекционных заболеваний.
5. Источники инфекции. Пути попадания инфекции в организм.
6. Восприимчивость и иммунитет. Разновидности иммунитета
7. Источники инфекций и механизмы их передачи в избранных видах спортивной деятельности.
8. Общая характеристика воздушной среды.
9. Химический состав атмосферного воздуха
10. Особенности климатических условий и влияние их на здоровье спортсмена.

## **Занятие 2. Методика санитарно-гигиенического исследования воздушной среды (2 часа)**

Вопросы для обсуждения со студентами:

1. Гигиеническая характеристика температуры, температурные нормы.
2. Гигиеническая характеристика влажности воздуха: влияние на спортсмена, норма влажности.
3. Гигиеническая характеристика атмосферного давления: влияние на организм спортсмена.
4. Способы определения температуры, влажности, атмосферного давления воздуха.
5. Гигиеническая характеристика направления движения воздуха: влияние на организм спортсмена. Понятие «роза ветров».
6. Гигиеническая характеристика скорости движения воздуха: влияние на организм спортсмена, нормы для спортивных сооружений.
7. Способы определения направления и скорости движения воздуха, его охлаждающей способности.
8. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха (кислород, углекислота). Гигиеническая характеристика загрязнения воздуха (окись углерода, микроорганизмы, пыль).
9. Способы определения вредных примесей в воздухе. Комплексная оценка микроклиматических условий в спортивных сооружениях.

### **Занятие 3. Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений (2 часа с использованием метода активного обучения)**

«Совместный поиск» начинается с открытого вопроса, например: «Каковы наиболее распространенные мнения по изучаемому вопросу?». Каждый участник пишет по четыре разных ответа на листках бумаги, по одному на каждом листке. Затем участники складывают их в коробку, в которой уже есть несколько листков, заполненных преподавателем. Содержимое коробки перемешивается, и каждый вынимает из нее по три листка. Далее участники обмениваются ими друг с другом. Затем они формируют команды любого размера, отбирают три листка с мнениями, по которым есть общее согласие в команде, и создают плакат, отражающий основные идеи, представленные на отобранных листках. Участники обсуждают и оценивают плакаты.

Вопросы для обсуждения со студентами:

1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям (крытым и открытым).
  2. Гигиенические требования к вентиляции. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению.
  3. Способы определения эффективности вентиляции и освещения.
- Заполнение карты санитарного обследования спортивного зала.

### **Занятие 4. Методика санитарно-гигиенического исследования питьевой воды (2 часа)**

Вопросы для обсуждения со студентами:

1. Органолептические свойства воды (цвет, прозрачность, запах, температура, вкус).
2. Химический состав воды (окисляемость воды, содержание азотистых соединений, хлоридов, жесткость воды).
3. Методика бактериологического анализа воды.
4. Очистка и обеззараживание воды.
5. Методы контроля над качеством воды в бассейнах.
6. Очистка и обеззараживание воды в бассейнах.

## **Занятие 5. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью(2 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Гигиенические требования к зданиям и отдельным сооружениям.
2. Гигиеническая характеристика освещения, отопления, и вентиляции спортивных сооружений.
3. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.
4. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур (душ, ванны, бани).
5. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитий у спортсменов.
6. Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье и работоспособности.
7. Гигиена половой жизни спортсменов. Профилактика венерических заболеваний.
8. Гигиена одежды и обуви.
9. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается одежда и обувь.
10. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними.

## **Занятие 6. Гигиена питания спортсмена (2 часа с использованием метода активного обучения)**

Задание: подготовить презентацию (на 5-10 мин.) на тему последовательность энергетического обеспечения двигательной деятельности в выбранном виде спорта, в формате PowerPoint (4-5 слайдов), защищается представителем группы на занятии в течение 5 минут.

Опрос студентов по теме:

1. Рациональное питание – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности спортсмена.

2. Калорийность пищи и контроль над количественной полноценностью рационов спортсменов.
3. Качественный состав пищевых рационов спортсменов.
4. Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов.
5. Гигиеническая оценка продуктов повышенной биологической ценности, предназначенных для спортсменов.
6. Питание во время соревнования и восстановительный период.

**Занятие 7. Гигиенические основы закаливания (2 часа с использованием метода активного обучения - Интерактивная техника развития научного мышления)**

Интерактивная техника развития научного мышления: упражнения, направленные на развитие способности к синтезу информации. Содержанием упражнения будет составление нового информационного блока из той информации, содержание которой хорошо известно. Наиболее простой вариант этого упражнения - связывание понятий в смысловую цепочку. Используем в нашем упражнении следующие слова: «реакции организма», «гигиенический контроль», «методы контроля», «мышечные сокращения», «адаптация при закаливании». Из предложенных слов и словосочетаний формулируем фразу. Данное упражнение позволяет из разнородных элементов синтезировать содержание, отражающее специфику изучаемой дисциплины.

Опрос студентов по теме:

1. Закаливание – неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Основные гигиенические принципы закаливания.
2. Общие и местные закаливающие процедуры. Оценка эффективности закаливания.
3. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
4. Закаливание водой. Воздействие водных процедур на организм человека.

5. Гигиеническая характеристика различных водных процедур и методика их применения.

6. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечной радиации на организм. Солнечные ванны. Профилактика солнечного ожога.

### **Занятие 8. Гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (4 часа)**

Вопросы для обсуждения со студентами:

1. Гигиеническая характеристика отдельных видов спорта:

- легкая атлетика,
- спортивные игры,
- водные виды спорта,
- гимнастика,
- бокс,
- борьба,
- тяжелая атлетика,
- фехтование,
- лыжный спорт,
- конькобежный спорт.

2. Гигиенические требования к проведению тренировок и соревнований.

3. Особенности распорядка дня, личной гигиены, одежды и обуви, закаливания.

4. Питание и питьевой режим.

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

-план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

- характеристику заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	ОПК-7	Знает: сущность гигиены как основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний;	УО-1 (Собеседование)	Вопрос №1
			Умеет: осуществлять поиск и проводить анализ гигиенических методов исследования для оценки факторов окружающей среды, влияющих на физические качества человека и спортивную работоспособность;	УО-3 (Сообщение)	Вопрос №2
			Владеет: теоретическими знаниями о грамотном использовании полученных знаний в практической и научно-исследовательской работе;	ПР-13 (Творческое задание)	Вопрос №3
2	Гигиена воздуха и климат. Гигиена водной среды и почвы	ОПК-7	Знает: основные факторы окружающей среды и особенности их влияния на здоровье спортсменов.	ПР-1 (Тест)	Вопрос №11,12
			Умеет: самостоятельно оценить климатические	УО-3 (Доклад)	Вопрос №13

			факторы окружающей среды и влияние их на здоровье спортсменов в зависимости от задач тренировки и индивидуальных особенностей занимающихся;		
			Владеет: теоретическими знаниями о гигиенических нормативах климатических факторов окружающей среды и влияние их на работоспособность спортсменов.	ПР-3 (Эссе)	Вопрос №14
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	ОПК -7	Знает: особенности гигиенического обеспечения занятий различного вида физкультурно-спортивной деятельности.	ПР-4 (Реферат)	Вопрос №19
			Умеет: провести санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений; оценить микроклиматические условия спортивных сооружений; с учетом условий проведения соревновательной и тренировочной деятельности;	УО-4 (Круглый стол)	Вопрос №20,21
			Владеет: знаниями об особенностях составления рационального плана тренировок и режима дня спортсменов для совершенствования физических качеств человека и повышения	УО-3 (Доклад)	Вопрос №22,23

			спортивной работоспособности при занятиях физической культурой и спортом.		
4	Рациональное питание Гигиенические основы закаливания.	ОПК -7	Знает: особенности питания спортсмена, на различных этапах тренировочного процесса и методы закаливания для совершенствования физических качеств человека и повышения спортивной работоспособности.	ПР-1 (Тест)	Вопрос №15,
			Умеет определить суточный расход энергии спортсмена; провести гигиеническую оценку суточного рациона спортсмена, составить суточный режим спортсмена с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения соревновательной и тренировочной деятельности;	УО-1 (Собеседование)	Вопрос №16
			Владеет: приемами подбора средств, ускоряющих восстановление после мышечной работы за счет рационализации питания при занятиях физической культурой и спортом.	УО-4 (Дискуссия)	Вопрос №17,18
5	Гигиена тренировки и соревнований. Гигиенические	ОПК -7	Знает: взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма	ПР-4 (Реферат)	Вопрос №5

	<p>средства восстановления и повышения работоспособности.</p> <p>Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности</p>		<p>Умеет: решать нестандартные проблемы в процессе подготовки спортсменов, осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства восстановления с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения соревновательной и тренировочной деятельности;</p>	<p>ПР-1 (Тест)</p>	<p>Вопрос №6</p>
			<p>Владеет: приемами подбора средств, ускоряющих восстановление после мышечной работы и повышение спортивной работоспособности, для решения вопросов рационализации питания при занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>УО-3 (Доклад с презентацией)</p>	<p>Вопрос №4,27</p>

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература:**

1. Ачкасов, Е. Е. Быков, И. В. Гансбургский А. Н. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для факультетов и вузов физической культуры и

спорта, тренеров и специалистов по оздоровительным формам физической культуры и спорта / Е. Е. Ачкасов, И. В. Быков, А. Н. Гансбургский; под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. - Санкт-Петербург. - СпецЛит, 2013. - 255 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:808380&theme=FEFU>  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:808380&theme=FEFU>

2. Кардвелл, Г. Питание для чемпионов / Glenn Кардвелл. Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 252 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783647&theme=FEFU>

3. Здоровье студентов : социологический анализ / [отв. ред. И. В. Журавлева]. М.: Инфра-М, 2015. - 272 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:808760&theme=FEFU>

4. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для бакалавров : учебное пособие для вузов / М. Н. Мисюк. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2013. - 431 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:693458&theme=FEFU>

5. Коваль, В. И. Родионова, Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2014. - 299 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:785348&theme=FEFU>

6. Архангельский, В. И. Гигиена и экология человека: учебник для медицинских училищ и колледжей / В. И. Архангельский, В. Ф. Кириллов. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 176 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:781221&theme=FEFU>

#### **Дополнительная литература:**

Агадтанян Н.А., Коротько Г.Ф., Данилов Н.В. Активный образ жизни и здоровье студента. – Ташкент: Медицина, 2009. – 340 с.

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – М.: Академия, 2010. – 352 с.

Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 512 с.

3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2005. 240 с. <http://all-gigiena.ru/lit/314-gigiena-fizicheskogo-vozpitanija>

4. Гигиена: учебник для вузов / Румянцев Г.И, Прохоров Н.И., Новиков С.М. и др. – М.: ГЭОТАР-Мед, 2009. – 608 с.

6. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 255 с. [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=59828](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59828)

7. Полиевский, С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена: учебник для вузов. – М.: Академия, 2009. – 212 с.

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/2084-sportivnaya-bioximiya-mixajlov-uchebnik.html>

2. [http://www.koob.ru/shelton\\_gerbert/gigiena\\_nauka\\_jizni](http://www.koob.ru/shelton_gerbert/gigiena_nauka_jizni)

3. Готовые обзоры исследований (<http://www.cochrane.ru>)

4. Кунсткамера (<http://www.biometrica.tomsk.ru/kk.htm>)

5. Медлайн (<http://www.pubmed.com>)

6. Гигиенические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Бархатова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2013.— 86 с. <http://www.iprbookshop.ru/21800>.

7. Гигиена физической культуры и спортивная медицина [Электронный ресурс]: лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2011.— 128 с. <http://www.iprbookshop.ru/26464>

#### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,

1. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
4. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
5. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
6. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
7. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
8. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
9. Доступ к расписанию [https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_arts\\_culture\\_and\\_sports/student/the-schedule-of-educational-process/](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/) ;
10. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

## **VI.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе изучения материалов учебного курса предлагаются практические занятия, консультации с преподавателем и самостоятельная работа студентов. Практические занятия призваны закрепить изученный

материал, выработать у студентов навыки поиска и чтения научной литературы, анализа прочитанного, самостоятельного изложения прочитанного материала, постановки вопросов. Студент должен научиться кратко и доступно излагать прочитанное, запоминать материал.

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

В условиях самостоятельной работы над данным курсом, необходимо использовать современную периодическую литературу, профессиональные журналы по спортивной медицине, психологии, теории и методике физической культуры. Кроме того, необходимо изучать специальную печатную продукцию и интернет ресурсы, соприкасающиеся со спортивной индустрией. Важным аспектом является ежедневное ознакомление с новостями спорта в различных СМИ, в том числе в специализированных газетах и журналах.

Студент должен самостоятельно отслеживать реальные проблемы спортивной медицины в сфере физической культуры и спорта и уметь их систематизировать по выбранному им критерию.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных профессиональных задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К экзамену допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета предусмотренного учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку практических и самостоятельных работ, тестовых заданий и рефератов. Преподаватель может проставить экзамен по рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе.

#### **Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов учебно-методического комплекса**

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится

более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. После изучения очередного параграфа, необходимо, выполнить несколько простых упражнений на данную тему из предложенных преподавателем или расположенным в электронном учебном курсе дисциплины, размещенном в BlackBoard.

### **Рекомендации по подготовке к экзамену**

Существуют общепринятые правила подготовки и сдачи студентами экзаменов. Готовиться к экзамену необходимо в течение всего учебного времени, т.е. с первого дня очередного семестра: вся работа студента на лекциях, лабораторных работах и т.п. это и есть этапы подготовки студента к экзамену. Подготовка к сессии должна быть нацелена не столько на приобретение новых знаний, сколько на закрепление ранее изученного материала и повторение его. Сумму полученных знаний студенту перед сессией надо разумно обобщить, привести в систему, закрепить в памяти, для чего ему надо использовать учебники, лекции, методические пособия и различного рода руководства. Повторение необходимо производить по разделам, темам. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. Кроме «заучивания» материала для экзамена, очень важно добиться состояния понимания изучаемых тем дисциплины.

При подготовке к экзамену нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала и самостоятельно решить по несколько тестов из каждой темы.

### **Рекомендации по работе с электронным учебным курсом, по выполнению тестов и назначений**

В электронном учебном курсе дисциплины, расположенном в BlackBoard, студент имеет возможность выполнять задания преподавателя по

изученным темам, с помощью решения тестов, выполнения назначений, заданий в разделе "Материалы практических работ".

Преподаватель имеет возможность настроить дату и длительность сдачи теста. Студент в назначенное время должен зайти в соответствующий раздел курса и выполнить тест, который будет сопровождаться таймером. Оценивание теста производится автоматически, с предоставлением результата теста в разделе "Центр оценок", доступном для студента.

Выполнение назначений (индивидуальных неформализованных заданий) студентами происходит после получения уведомлений о новом назначении. Выполнив назначение, студент загружает его в любом формате в BlackBoard и высылает на проверку преподавателю, который имеет возможность выставить оценки, которые автоматически попадают в "Центр оценок".

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Сведения о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса: лекционные и практические занятия по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPProjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ. Для выполнения самостоятельной работы студенты о в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

**Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

**Профиль подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»**

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

**2016**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
1.	К 4, 8, 10 занятию	Изучение литературного источника по дисциплине с подготовкой конспекта	1,5 – 2	Проверка конспекта
2.	Не позднее 2 недель до окончания семестра	Написание реферата	6	Оценивание и защита реферата
3.	Не позднее 2 недель до окончания семестра	Написание эссе	4	Публичное выступление на практическом занятии
4.	На 10-й, 12-й неделе семестра	Выполнение тестов	0,3 – 0,5	Проверка тестов
5.	В течение семестра	Подготовка к практическим занятиям	2 – 2.5 (на одно занятие)	Устный опрос на семинарах, консультация с преподавателем

### Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, подготовки презентаций, докладов, рефератов, выполнение заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа по подготовке к практической работе считается зачтенной в случае ее выполнения и получения оценок более 6 баллов в 10-балльной системе.

## Виды заданий для самостоятельного выполнения

1. Проведение анализа передового опыта высокопродуктивной профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта
2. Подготовка презентаций и докладов с использованием мультимедийного оборудования.
3. Подготовка реферата и эссе.
4. Теоретические вопросы для самостоятельного изучения.
5. Выполнение тестов.

## **Работа с литературными источниками**

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче экзамена или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

## **Тематика докладов и рефератов**

1. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
2. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
3. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.
4. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.

5. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
6. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
7. Особенности питания спортсменов при различных видах физических нагрузок.

## **Методические указания к выполнению реферата**

### **Цели и задачи реферата**

Реферат (от лат. *refero* — докладываю, сообщаю) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

Целью написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем физической культуры и спорта;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;

- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

### **Основные требования к содержанию реферата**

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме.

По своей структуре реферат состоит из:

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает деление на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст;
4. Заключения, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5см.. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

### **Порядок сдачи реферата и его оценка**

Реферат пишется студентами в течение семестра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

### **Тематика эссе**

1. Принципы и закономерности закаливания.
2. Закаливание воздухом.
3. Закаливание водой.
4. Закаливание солнцем.
5. Закаливание с помощью зимнего плавания, контрастное закаливание.
6. Гигиеническое обоснование рационального питания спортсменов.
7. Самостоятельно выбранная тема.

### **Методические указания для подготовки эссе**

Объем эссе не должен превышать 1-2 страниц. Необходимо писать коротко и ясно. От докладчика требуется проявить навыки критического мышления, чтобы построить и доказать его собственную позицию по определенным проблемам, на основе приобретенных знаний и самостоятельного мышления.

Структура эссе должна включать следующие обязательные разделы:

1. Введение (суть и обоснование выбора выбранной темы)

2. Основная часть (аргументированное раскрытие темы на основе собранного материала)

3. Заключение (обобщения и выводы)

Во введении важно правильно сформулировать вопрос, на который автор собирается найти ответ в ходе своего исследования. Во введении рекомендуется, также, давать краткие определения ключевых терминов, при этом, их количество не должно превышать трех-четырех терминов.

Основная часть содержит теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу.

В основной части каждый из параграфов должен быть посвящен рассмотрению одной главной мысли.

В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий: причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, постоянство — изменчивость.

В заключении показывается практическое значение рассматриваемой проблемы, делаются выводы и заключения, а также показывается взаимосвязь с другими проблемами.

При цитировании использованных при подготовке первоисточников применяются соответствующие правила цитирования (текст цитаты берется в кавычки и дается точная ссылка на источник, включая номер страницы).

### **Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы**

#### **Общие требования к презентации:**

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в Microsoft PowerPoint или в других программных оболочках
- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;

- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;

-желательно, чтобы из содержания по гиперссылкеможно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;

- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;

- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

- при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались;это позволит преподавателю проверить качествовыполненной работы.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы**

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим занятиям, (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 6,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 10-балльной системе).

При подготовке к экзамену,студенты в короткий срок прорабатывает содержание изученного материала по своему конспекту и, при необходимости, по рекомендованным учебникам. На каждый вопрос обучающийся должен написать план ответа, кратко перечислить и запомнить основные факты и положения. На этапе подготовки к экзамену обучающийся систематизирует и интегрирует информацию, относящуюся к разным разделам изученного материала, лучше понимает взаимосвязь различных фактов и положений дисциплины, восполняет пробелы в своих знаниях.

### **Вопросы к экзамену по дисциплине«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

1. Гигиена как наука: предмет, цели, задачи.
2. Факторы, формирующие здоровье человека.
3. Разделы гигиены: характеристика особенностей.
4. Гигиенические методы.
5. Гигиеническая характеристика солнечной радиации.
6. Видимый свет, инфракрасные и ультрафиолетовые лучи: значение для здоровья человека.
7. Биоклиматология: понятие. Климатообразующие факторы.
8. Акклиматизация: стадии, факторы.
9. Гигиена атмосферного воздуха: значение газов, входящих в состав воздуха.
10. Факторы загрязнения атмосферного воздуха. Влияние загрязнения на живые организмы.
11. Гигиеническое значение воды.
12. Мероприятия по охране атмосферного воздуха.
13. Роль воды в жизни человека. Органолептические свойства воды и их нормативы.
14. Эпидемиологическое значение воды. Основные способы очистки и обеззараживания воды.
15. Почва, ее состав и физические свойства. Эпидемиологическое значение почвы.
16. Классификация источников водоснабжения.
17. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Методы улучшения качества воды.
18. Предмет и задачи гигиены питания.
19. Принципы рационального питания. Характеристика основных питательных веществ.
20. Заболевания, связанные с нарушением питания.
21. Режим питания, питание во время соревнований и в постсоревновательный период, основные принципы и методика составления

пищевого рациона, особенности питания в различных климатических условиях.

22. Режим питания спортсменов в зависимости от количества тренировок.
23. Основные принципы и методика составления рациона питания.
24. Виды спортивных сооружений, требования к участку для строительства спортивных сооружений.
25. Строительные материалы и ориентация зданий. Гигиеническая оценка и виды освещения.
26. Гигиеническая оценка и виды вентиляции. Гигиеническая оценка отопления.
27. Внутренняя отделка и цветовое оформление спортивных помещений.
28. Планирование тренировочного процесса, использование сил природы, акклиматизация, гигиеническое обеспечение тренировок и соревнований.
29. Характеристика понятия «личная гигиена». Гигиена кожи, волос, ротовой полости.
30. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта.
31. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, плаванием, борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
32. Принципы и закономерности закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем, методика проведения закаливающих процедур.
33. Психогигиена и психопрофилактика.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**  
Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
Профиль подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»  
Форма подготовки очная

**Владивосток**  
**2016**

В рамках курса «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» используются следующие формы контроля:

- 1) Устный опрос (УО):
  - Собеседование (консультация с преподавателем) (ОУ-1)
- 2) Письменные работы (ПР):
  - Рефераты (ПР-4)
  - Контрольные работы ПР-2
  - Конспект (Пр-7)

Конкретная привязка выполняемой студентом работы дана в таблице «Контроль достижений целей курса» и «План-график выполнения самостоятельной работы студента».

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
ОПК-7: способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить	Знает	сущность гигиены как основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний; взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
	Умеет	использовать знания, полученные в процессе изучения курса, для комплексной оценки микроклиматических условий в спортивных сооружениях; использовать знания, полученные в процессе изучения курса, для подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки, рационализации тренировочного процесса в зависимости от

профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь		задач тренировки и индивидуальных особенностей занимающихся;
	Владеет	грамотным использованием полученных знаний в практической и научно-исследовательской работе знаниями об особенностях питания спортсмена, составления рационального плана тренировок и режима дня спортсменов для совершенствования физических качеств человека и повышения спортивной работоспособности на различных этапах подготовки спортсменов.

### Перечень оценочных средств

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	ОПК -7	Знает: сущность гигиены как основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний;	УО-1 (Собеседование)	Вопрос №1
			Умеет: осуществлять поиск и проводить анализ гигиенических методов исследования для оценки факторов окружающей среды, влияющих на физические качества человека и спортивную работоспособность;	УО-3 (Сообщение)	Вопрос №2
			Владеет: теоретическими знаниями о грамотном	ПР-13 (Творче	Вопрос №3

			использованием полученных знаний в практической и научно-исследовательской работе;	ское задание)	
2	Гигиена воздуха и климат. Гигиена водной среды и почвы	ОПК -7	Знает: основные факторы окружающей среды и особенности их влияния на здоровье спортсменов.	ПР-1 (Тест)	Вопрос №11,12
			Умеет: самостоятельно оценить климатические факторы окружающей среды и влияние их на здоровье спортсменов в зависимости от задач тренировки и индивидуальных особенностей занимающихся;	УО-3 (Доклад)	Вопрос №13
			Владеет: теоретическими знаниями о гигиенических нормативах климатических факторов окружающей среды и влияние их на работоспособность спортсменов.	ПР-3 (Эссе)	Вопрос №14
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	ОПК -7	Знает: особенности гигиенического обеспечения занятий различного вида физкультурно-спортивной деятельности.	ПР-4 (Реферат)	Вопрос №19
			Умеет: провести санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений; оценить микроклиматические условия спортивных	УО-4 (Круглый стол)	Вопрос №20,21

			сооружений; с учетом условий проведения соревновательной и тренировочной деятельности;		
			Владеет: знаниями об особенностях составления рационального плана тренировок и режима дня спортсменов для совершенствования физических качеств человека и повышения спортивной работоспособности при занятиях физической культурой и спортом.	УО-3 (Доклад)	Вопрос №22,23
4	Рациональное питание Гигиенические основы закаливания.	ОПК -7	Знает: особенности питания спортсмена, на различных этапах тренировочного процесса и методы закаливания для совершенствование физических качеств человека и повышения спортивной работоспособности.	ПР-1 (Тест)	Вопрос №15,
			Умеет определить суточный расход энергии спортсмена; провести гигиеническую оценку суточного рациона спортсмена, составить суточный режим спортсмена с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения соревновательной и тренировочной деятельности;	УО-1 (Собеседование)	Вопрос №16

			Владеет: приемами подбора средств, ускоряющих восстановление после мышечной работы за счет рационализации питания при занятиях физической культурой и спортом.	УО-4 (Дискуссия)	Вопрос №17,18
5	Гигиена тренировки и соревнований. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	ОПК -7	Знает: взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма	ПР-4 (Реферат)	Вопрос №5
			Умеет: решать нестандартные проблемы в процессе подготовки спортсменов, осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства восстановления с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения соревновательной и тренировочной деятельности;	ПР-1 (Тест)	Вопрос №6
			Владеет: приемами подбора средств, ускоряющих восстановление после мышечной работы и повышение спортивной работоспособности, для решения вопросов рационализации питания при занятиях физической культурой и спортом.	УО-3 (Доклад с презентацией)	Вопрос №4,27

**Шкала оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>		<b>критерии</b>	<b>показатели</b>	<b>баллы</b>
ОПК-7: способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	знает (пороговый уровень)	Сущность гигиены как основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний; Взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма;	Знание определений основных понятий предметной области исследования;	Способность дать определения основных понятий предметной области исследования;	45-64
			Знание гигиенических методов исследования для оценки факторов окружающей среды, влияющих на физические качества человека и спортивную работоспособность; Владеет знаниями гигиенического обеспечения занятий различного вида физкультурно-спортивной деятельности различного контингента;	Способность самостоятельно оценить климатические факторы окружающей среды и влияние их на здоровье спортсменов в зависимости от задач тренировки и индивидуальных особенностей занимающихся; - способность перечислить источники информации по изучаемой дисциплине. Способность осуществлять выбор и эффективно использовать современные	

				<p>средства восстановления с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения соревновательной и тренировочной деятельности;</p>	
	<p>умеет (продвинутый)</p>	<p>использовать знания, полученные в процессе изучения курса, для комплексной оценки микроклиматических условий в спортивных сооружениях;</p>	<p>Умение работать с электронными базами данных и библиотечным и каталогами, умение применять известные методы исследования в гигиене для оценки эффективности тренировочного процесса, умение применять методы рационализации тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.</p>	<p>Способность работать с библиотечным и, каталогами для изучения современных достижений в области гигиены спорта - способность осуществлять поиск и проводить анализ передовых научных методов исследования в гигиене спорта</p>	<p>65-84</p>

	владеет (высокий)	Грамотным использованием полученных знаний в практической и научно-исследовательской работе	Владение терминологией предметной области знаний, теоретическими знаниями о гигиенических нормативах климатических факторов окружающей среды и влияние их на работоспособность спортсменов.	Способность бегло и точно применять терминологический аппарат по данной дисциплине в устных ответах на вопросы и в письменных работах, - способность оценить основные факторы окружающей среды и особенности их влияния на здоровье спортсменов. Владение приемами и методами совершенствования физических качеств человека и спортивной работоспособности при занятиях физической культурой и спортом.	85-100
	владеет (высокий)	Знаниями об особенностях подбора средств, ускоряющих восстановление после	Владение знаниями о закономерностях адаптации спортсменов в различных климато-географических зонах и	Владение приемами и методами совершенствования физических качеств человека и спортивной	85-100

		мышечной работы и повышение работоспособности при занятиях физической культурой и спортом.	методах ускоряющих восстановления после мышечной работы.	работоспособности при занятиях физической культурой и спортом.	
--	--	--	--	--	--

### Критерии оценки презентации доклада:

Оценка	50-60баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	<b>Содержание критериев</b>			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна . использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

**Критерии выставления оценки студенту на экзамене  
по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной  
деятельности»**

<b>Баллы (рейтинговой оценки)</b>	<b>Оценка экзамена (стандартная)</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
100-86	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, знания, умения и навыки всех компетенций дисциплины (ПК-15,22) исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
85-56	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
55 и менее	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет

		практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
--	--	---

### Тестовые задания

Выберите один ответ из предложенных вариантов:

#### Вариант I

1. Гигиена – это:
  - а) наука об увеличении продолжительности жизни;
  - б) способ жизнедеятельности;
  - в) **наука о неблагоприятных факторах окружающей среды и их влиянии на здоровье.**
2. Основные задачи гигиены:
  - а) **полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;**
  - б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
  - в) лечение людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора.
3. При постепенном снижении массы тела максимум потери массы тела в неделю должен быть не более:
  - а) **0,5-1 кг;**
  - б) 1,5-2,0 кг;
  - в) 2,5 кг.
4. Питательные пункты на соревнованиях по спортивной ходьбе, марафонскому бегу на 50 км устраивают на следующих километрах дистанции:
  - а) 1, 4, 6-10 и 40-42 км;
  - б) 12-15, 20-22, 27-30 и 36-39км;
  - в) **10-15, 20-25 и 40-45км.**

5. Для снижения избыточной массы тела спортсменов наиболее эффективны:

- а) парная баня;
- б) контрастные ванны;
- в) **сауна.**

6. Для строительства спортивного сооружения выбирают участок с почвой, обладающей:

- а) **высокой воздухо- и водопроницаемостью;**
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо- и водопроницаемостью.

7. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:

- а) дифтерийной палочки;
- б) туберкулезной палочки;
- в) **кишечной палочки.**

8. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение температуры воды на 1 градус ежедневно;
- в) **постепенное увеличение воздействующего фактора.**

9. В основе химической терморегуляции лежит:

- а) **изменение скорости окислительных процессов;**
- б) изменение отдачи тепла организмом;
- в) изменение температуры тела.

10. Воздушные ванны начинают принимать в помещении при температуре:

- а) 10-13<sup>0</sup>С;
- б) **18-20<sup>0</sup>С;**
- в) 24-25<sup>0</sup>С.

11. Эффективным средством гигиены физического воспитания и спорта является:

- а) **оптимизация физических нагрузок;**
  - б) оптимизация сна;
  - в) рационализация учебной нагрузки.
12. Для расчета потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается:
- а) **тяжесть труда (уровень физической нагрузки), возраст;**
  - б) режим питания;
  - в) возраст.
13. Адекватность индивидуально питания оценивается:
- а) по рациону питания;
  - б) **соответствию фактической массы тела идеальной;**
  - в) доброкачественность продуктов, входящих в рацион.
14. Сбалансированное питание подразумевает:
- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
  - б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
  - в) **оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.**
15. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, не занимающихся физическим трудом и спортом:
- а) 2:4:6;
  - б) **1:1:4;**
  - в) 1:0,8:5.

## **Вариант II**

1. Тренировка в горных условиях проводится на следующей высоте:
- а) 4 000-5 000 м;
  - б) 3 000-3 500 м;
  - в) 6 000-7 000 м;
  - г) **1 000-2 500 м.**
2. Человеку будет холоднее в следующих условиях:

- а) при температуре воздуха  $+14^{\circ}\text{C}$  и влажности воздуха 40%;
- б) при температуре воздуха  $+14^{\circ}\text{C}$  и влажности воздуха 80%;
- в) при температуре воздуха  $+10^{\circ}\text{C}$  и влажности воздуха 50%;**
- г) при температуре воздуха  $+20^{\circ}\text{C}$  и влажности воздуха 10%.

**3.** Границами допустимого снижения содержания кислорода в закрытых помещениях считаются:

- а) 7-8 %;
- б) 13-14 %;
- в) 17-18 %;**
- г) 20-25%.

**4.** Реакция кожи на гипертермию (перегревание):

- а) сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается;
- б) сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается;
- в) сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается;**
- г) сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается.

**5.** Адаптация к холоду, гипоксии и физической нагрузке развивается в следующих условиях:

- а) при возрастании энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и ликвидации их дефицита;**
- б) понижении энергетической мощности клетки, уменьшении выработки АТФ и креатинфосфата и увеличении их дефицита;
- в) возрастании энергетической мощности клетки, снижении выработки АТФ и креатинфосфата и уменьшении их дефицита;
- г) уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и повышении их дефицита.

6. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов (ккал) соответственно:
- а) 4,1;9,2;4,1;
  - б) 9,2;4,1;4,1;
  - в) **4,1;4,1;9,2;**
  - г) 4,1;4,1;4,1.
7. Правильным соотношением белков, жиров и углеводов в пайке (рационе) спортсменов является:
- а) 1:1:4;
  - б) 0,7:1:8;
  - в) 0,5:1,5:6.
8. Источником и путем образования для длительных (более 1 ч) физических нагрузок на выносливость служат:
- а) углеводы и анаэробный путь образования энергии;
  - б) преимущественно жиры и аэробный путь образования энергии;
  - в) **смешанные углеводы, жиры и преимущественно аэробный путь образования энергии;**
  - г) преимущественно углеводы и смешанный аэробно – анаэробный путь образования энергии.
9. Гипоксия возникает вследствие:
- а) **падения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе;**
  - б) повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе;
  - в) падения атмосферного давления и повышения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе;
  - г) повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе.
10. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование следующих витаминов:

- а) РР (ниацина);
- б) А (ретинола);
- в) **Д (кальциферола);**
- г) С (аскорбиновой кислоты).

**11.** Для обеззараживания воды использует:

- а) сернокислый алюминий;
- б) окись алюминия;
- в) **активированный уголь;**
- г) хлороформ.

**12.** Затраты энергии при беге на дистанцию 100 м обеспечиваются следующим процессом:

- а) аэробным;
- б) **анаэробным;**
- в) аэробно-анаэробным;
- г) гликолитическим.

### **Вариант III**

**1.** Адаптация к условиям пониженного атмосферного давления характеризуется следующими реакциями организма:

- а) **увеличением числа эритроцитов, повышением уровня гемоглобина, изменениями окислительных процессов;**
- б) снижением артериального давления;
- в) урежением ЧСС.

**2.** Гигиеническая норма концентрации  $\text{CO}_2$  в воздухе различных помещений:

- а) 1,0 %;
- б) 2,0-2,5%;
- в) **0,1%.**

**3.** Биологическое воздействие окиси углерода на организм человека проявляется в следующих реакциях:

- а) **в снижении АД;**
  - б) урежении ЧСС;
  - в) окислении гемоглобина.
4. Через почву передается следующие инфекционные заболевания:
- а) ангина, дифтерия;
  - б) пневмония, ОРЗ;
  - в) **кишечные заболевания, столбняк.**
5. Глубина естественных бассейнов для занятий спортивным плаванием:
- а) не менее 0,9 м;
  - б) не менее 1,7 м;
  - в) **не менее 2,5 м.**
6. Глубина бассейна для прыжков в воду с высоты 5 и 10 м соответственно:
- а) **3,8 и 4,5 м;**
  - б) 2,8 и 3,5 м;
  - в) 2,5 и 4,0 м.
7. Коэффициент вентиляции – это:
- а) число, показывающее, сколько раз в течение 1 ч воздух помещения (спортивного зала) полностью замещается наружным воздухом;
  - б) **число, показывающее количество воздуха (м<sup>3</sup>), которое необходимо подавать в помещение (спортивный зал) в течение 1 ч;**
  - в) число, показывающее количество воздуха (м<sup>3</sup>), которое необходимо подавать в помещение (спортивный зал) в течение одного занятия (тренировки).
8. Гигиенические нормы искусственного освещения в зале при занятиях спортивными играми, гимнастикой, тяжелой атлетикой и плаванием соответственно:
- а) **500, 350, 100 и 260 лк;**
  - б) 700, 400, 250 и 50 лк;
  - в) 300, 200, 200 и 100 лк.

9. Гигиеническая норма температуры воды в крытых бассейнах для взрослых и детей соответственно:

а) +24 ... 26 °С; не менее +26 °С;

**б) +28 ... 30°С; не менее +35 °С;**

в) +18 ... 20 °С; не менее +23 °С;

10. Не рекомендуется проводить соревнования по бегу на длинные и сверхдлинные дистанции и кроссу в следующих условиях:

а) при температуре воздуха выше +24 ... +25 °С, влажности воздуха более 80% и небольшой скорости воздуха;

**б) при температуре воздуха выше +30 ... +32 °С, влажности воздуха 10% и скорости воздуха 7м/с;**

в) при температуре воздуха выше +18 ... +22 °С, влажности воздуха выше 60% скорости воздуха.

11. К видам спорта аэробно – анаэробного характера энергообеспечения относятся:

а) бег на длинные дистанции, бег на лыжах, плавания;

**б) бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля;**

в) спринтерский бег, прыжки.

12. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью 2 – 2,5 ч) за 2 – 3 дня следует соблюдать:

а) преимущественно белковую диету;

б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;

**в) преимущественно углеводную диету.**

13. Оптимальный режим функционирования сердечной деятельности характеризует ЧСС:

а) 130 уд./мин;

**б) 150 уд./мин;**

в) 170 уд./мин;

14. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

**а) за 2 ч;**

б) 1,5 ч;

в) 3 ч.

**15.** В период соревнований, интенсивных тренировок у спортсменов (особенно у стайеров и марафонцев) возрастает потребность в витаминах:

а) А, С;

б) В<sub>1</sub>, С;

**в) РР, С.**

## Перечень оценочных средств (ОС)

№ п/п	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
<b>Устный опрос</b>				
1	УО-1	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	УО-3	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений

3	УО -4	Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов
<b>Письменные работы</b>				
1	ПР-1	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
2	ПР-3	Участие в конференции и	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Тематика эссе

3	ПР-4	Реферат	<p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p>	Темы рефератов
---	------	---------	---	----------------

4	ПР-10	Деловая и/или ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
5	ПР-13	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий