



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

филиал федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет» в г. Уссурийске
(Школа педагогики)

Гончаров В.И.

«28» июня 2019г.



ТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

Ключников Д.А.

(подпись) (ФИО.)

«28 » июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиена физического воспитания и спорта

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Форма подготовки заочная

курс 3 семестр 3

лекции 8 час.

практические занятия 12

лабораторные работы не предусмотрены

в том числе с использованием МАО лек. 2 /пр. 1 /лаб. 0

всего часов аудиторной нагрузки 20 час.

в том числе с использованием МАО 3 час.

самостоятельная работа 151 час.

в том числе на подготовку к экзамену 9 час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет не предусмотрен

экзамен 3 курс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 121

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры географии, экологии и охраны здоровья детей протокол № 10 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой

к.б.н. Ключников Д.А.

Составители:

к.б.н. Немцова В.В.

Уссурийск 2019

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)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: формирование у студентов педагогического вуза необходимой системы знаний и умений в области гигиены физического воспитания и спорта при подготовке к их профессиональной деятельности через изучение понятий о здоровом образе жизни, влиянии внешних факторов на занимающихся физкультурой и спортом, о гигиенических нормах и требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Изучить основы экологии и воздействия факторов внешней среды на организм лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

2. Изучить гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на занятиях физическими упражнениями и спортом;

3. Изучить физиологические основы, гигиенические принципы и нормы закаливания;

4. Рассмотреть санитарно-гигиенические требования к режиму питания, личной гигиене, одежде, обуви спортсменов, а также требования к спортивному инвентарю, оборудованию и спортооружениям.

5. Определить санитарно-гигиенические показатели помещений для занятий физической культурой и спортом и спортооружений (влажность, температура, степень освещенности, ПДК в воздухе, воде);

6. Научить рассчитывать энерготраты при занятиях физической культурой и спортом для составления меню и рационального питания;

7. Ознакомить с методикой определения физического развития детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются универсальные и профессиональные компетенции.

Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК 7.1. Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни.</p> <p>УК 7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК 7.3. Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной деятельности.</p>

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Задача профессиональной деятельности	Объекты или область знания	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ иных требований, предъявляемых к выпускникам)
Тип задач профессиональной деятельности: <u>методический</u>				

<p>Знает преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его историю и место в мировой культуре и науке</p>		<p>ПК-3 Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности</p>	<p>ПК 3.1 Знает содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые научно-теоретические понятия изучаемого предмета, его концепции, историю и место в науке.</p> <p>ПК 3.2 Умеет анализировать изучаемые явления и процессы с использованием базовых научно-теоретических знаний, современных концепций, методов и приемов.</p> <p>ПК 3.3 Владеет навыками применения базовых научно-теоретических знаний и практических умений по изучаемому предмету в профессиональной деятельности.</p>	<p>01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)</p>
--	--	---	--	---

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (Лекционные занятия 8 часов, в том числе 2 часа в интерактивной форме)

Раздел I. Гигиена и факторы окружающей среды (5 час.)

Тема 1. Гигиена как наука, задачи и методы гигиены физического воспитания и спорта (1 час.)

Понятие о гигиене. Ее роль в оздоровлении населения. Предмет, задачи и методы гигиены физического воспитания и спорта. Связь с другими науками. История развития гигиены. Краткие исторические данные о развитии гигиены. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки и гигиены спорта (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман, Г.В. Хлопин, Е.Ц. Андреева-Галанина, А.Н. Сысин, А.А. Минх и др.).

Тема 2. Организм и факторы окружающей среды (1 час.)

Гигиена воздуха. Воздух и окружающая среда. Роль атмосферного воздуха в жизни человека. Влияние загрязненного воздуха на здоровье, работоспособность и условия жизни людей. Климат. Терморегуляция. Санитарно-гигиенические требования к воздушной среде классной комнаты и помещений для занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиена воды. Вода как фактор окружающей среды, ее гигиеническое и эпидемиологическое значение для человека. Питьевой режим. Питьевой режим спортсменов. Гигиена почвы. Почва как фактор внешней среды. Критерии оценки степени загрязнения почв. Значение рельефа местности и почвы для постройки спортивных сооружений.

Тема 3. Оздоровительная направленность физической культуры и спорта (1 час.)

Понятие «здоровый образ жизни». Основные показатели здоровья. Стресс и здоровый образ жизни. Экология и здоровье. Вредные привычки и здоровье. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта. Средства оздоровительной физкультуры.

Тема 4. Гигиена закаливания (1 час.)

Понятие о закаливании. Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Виды закаливания. Гигиенические

нормы закаливания с помощью низких температур. Гигиенические нормы закаливания солнечным излучением. Закаливание и времена года.

Тема 5. Гигиена питания (1 час.)

Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Общие гигиенические требования к режиму питания. Питание спортсменов. Особенности питания школьников. Питание в подготовительном, соревновательном и постсоревновательном периодах. Особенности питания в различных видах спорта.

Раздел 2. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом (3 час.)

Тема 1. Гигиенические принципы и требования к проведению занятий физической культурой и спортом (1 час.)

Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания. Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Основные гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии.

Тема 2. Гигиенические основы физвоспитания детей и подростков (1 час.)

Влияние физкультуры и спорта на рост и развитие детей и подростков. Возрастная периодизация. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях. Гигиеническое обеспечение физвоспитания в школе. Гигиенические принципы организации занятий. Гигиеническая характеристика урока физической культуры. Режим школьника.

Тема 1. Средства восстановления спортивной работоспособности (1 час.)

Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности. Понятие «восстановление». Особенности восстановления в различных видах спорта с учетом возраста, функционального состояния и биоритмов. Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности. Полноценная разминка. Рациональное построение тренировочных занятий. Рациональное планирование процесса тренировки. Средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления. Медико-биологические и психологические средства восстановления. Рациональное питание. Физические средства. Различные виды массажа. Мануальная терапия. Оксигенотерапия. Фармакологические препараты (лекарственные, витаминные, белковые). Иглорефлексотерапия. Психологические средства восстановления спортивной работоспособности. Психотерапия. Психопрофилактика. Психогигиена. Рекреация и активный отдых. Понятие «рекреация». Виды рекреации: пассивная и активная. Профессиональная рекреация. Виды климато-рекреационной деятельности на курортах (аэротерапия, талассотерапия, гелиотерапия, кинезотерапия). Климаторекреация и климатореабилитация.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Практические работы 12 часов, в том числе 1 час в интерактивной форме)

Практическая работа №1. Оценка влияния внешних факторов на здоровье и работоспособность: Гигиеническая оценка искусственного и естественного освещения спортивного зала (1 час.)

1. Расчетный способ определения искусственной освещенности.

2. Нахождение коэффициента естественной освещенности, светового коэффициента, коэффициента заглубления.

Практическая работа №2. Оценка влияния внешних факторов на здоровье и работоспособность: Исследование реакций организма на действие микроклиматических факторов (1 час.)

1. Определение влажности воздуха.

2. Определение температуры помещений.

3. Определение ПДК воздуха и воды.

Практическая работа №3. Определение суточных энергозатрат (1 час.)

1. Освоить методику расчета суточных энергозатрат (собственных и школьника любого возраста, по выбору).

2. Составить и оценить суточный пищевой рацион (собственный и школьника выбранного возраста).

Практическая работа №4. Физиологическая роль и гигиеническое значение питательных веществ (1 час.)

1. Значение и расчет белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов для лиц занимающихся физической культурой и спортсменов.
2. Витамины, минералы и другие лекарственные средства в спортивной медицинской практике.

Практическая работа №5. Гигиеническая оценка режима дня учащихся (1 час.)

1. Освоение методики гигиенической оценки основных элементов режима дня учащихся.
2. Составление гигиенически правильного режима дня учащихся разных возрастных групп.

Практическая работа №6. Гигиеническое обеспечение занятий физическим спортом и спортивных тренировок (1 час.)

1. Гигиенические требования к планированию тренировки в различных видах спорта.
2. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.

Практическая работа №7. Гигиеническая оценка расписания уроков в школе (1 час.)

1. Освоение методики гигиенической оценки основных элементов учебных занятий в школе.
2. Оценка недельного расписания уроков одного из классов средней школы.
3. Составление для выбранного класса расписания уроков, удовлетворяющего гигиеническим требованиям.

Практическая работа №8. Влияние физкультуры и спорта на рост и развитие детей и подростков (1 час.)

1. Оценка общего физического развития школьника: соматоскопия, соматометрия и физиометрия.

2. Исследование функционального состояния и работоспособности учащихся.

Практическая работа №9. Гигиеническая организация урока физической культуры и перемен (физкультминутки, физкультпаузы) (1 час.)

1. Гигиенические принципы и требования к организации занятий.
2. Гигиеническая характеристика урока физической культуры.
3. Гигиеническое обоснование необходимости физкультминутки, физкультпаузы, особенности.

Практическая работа №10. Гигиена спортивных сооружений (1 час.)

1. Гигиена спортивных материалов и покрытий открытых и закрытых спортивных сооружений, бассейнов (беговых дорожек, площадок, зеленого покрова и пр.).

2. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.

3. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.

Практическая работа №11. Гигиена питания детей и подростков (1 час.)

1. Особенности обмена веществ детского и подросткового возраста.

2. Организация питания в детских и подростковых учреждениях, оценка рациона питания.

3. Особенности питания детей, расчет меню.

Практическая работа №12. Гигиена летних оздоровительных учреждений для детей и подростков (1 час.)

1. Требования к размещению, планировке и эксплуатации оздоровительного учреждения.

2. Требования к организации питания в оздоровительных учреждениях.

3. Требования к организации физического воспитания в оздоровительных учреждениях.

4. Требования к организации режима дня в оздоровительных учреждениях.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	В течение сессии	Составление конспекта гlossария	50 часов	Конспект ПР-7
2	Зимняя сессия	Написание доклада в виде эссе	50 часов	Доклад, ПР-3
3	Зимняя сессия	Подготовка презентации доклада	51 час	Презентация доклада, ПР-3
4	1 неделя	Подготовка к экзамену	9 часов	Экзамен
	Итого:		160 часов	

Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим, лекционным занятиям, работы над рекомендованной литературой, подготовки докладов и презентаций, написания конспектов, составления глоссария, а также подготовки к экзамену.

При организации самостоятельной работы преподаватель должен учитывать уровень подготовки каждого студента и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при выполнении самостоятельной работы. Преподаватель дает каждому студенту индивидуальные и дифференцированные задания. Некоторые из них могут осуществляться в группе (например, подготовка презентации по одной теме могут делать несколько студентов с разделением своих обязанностей – один готовит научно-теоретическую часть, а второй проводит анализ практики).

Задания для самостоятельного выполнения

1. Составление конспекта глоссария терминов по изучаемой дисциплине, учитывается как контрольное мероприятие в общем рейтинге дисциплины.

2. Написание доклада, тема доклада выбирается согласно списку, предложенному преподавателем или самостоятельно студентом, при условии согласования с преподавателем. Защита доклада включается в общий рейтинг дисциплины, как контрольное мероприятие.

3. Подготовка презентаций докладов с использованием мультимедийного оборудования. Публичное выступление с презентацией включается в общий рейтинг дисциплины, как контрольное мероприятие.

Методические указания к составлению конспекта глоссария

Глоссарий охватывает все узкоспециализированные термины, встречающиеся в тексте. Термины должны быть перечислены в алфавитном порядке, соблюдена нумерация. Глоссарий должен быть оформлен, в обязательном порядке присутствует титульный лист и нумерация страниц.

Тщательно проработанный глоссарий помогает избежать разночтений и улучшить в целом качество всей документации. В глоссарий включаются все ключевые термины с толкованием их смысла. Глоссарий может содержать отдельные слова, фразы, аббревиатуры, слоганы и даже целые предложения. Составлять глоссарий необходимо постепенно, регулярно, согласно изучаемым темам.

Критерии оценки:

5 баллов выставляется бакалавру, если конспекты написаны логично, систематизируют представленный материал должным образом;

4 балла выставляется бакалавру, если конспекты написаны, систематизируют представленный материал должным образом, имеются отдельные неточности в изложении;

3 балла выставляется бакалавру, если конспекты написаны, отсутствует логическая систематизация материала;

2 балла выставляется бакалавру, если конспекты отсутствуют.

Методические указания к написанию письменного доклада

Цели и задачи доклада

Доклад – вид самостоятельной научно-исследовательской работы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее, формулируя определенные выводы по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. Отличительной чертой доклада является научный, академический стиль.

Целями написания доклада являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем в современной науке и обществе;

- 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 доклада являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой доклад;

- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в докладе 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.

Этапы работы над письменным докладом:

1.Подбор и изучение основных источников по теме (рекомендуется использовать не менее 3-5 источников).

2.Составление библиографии.

3.Обработка и систематизация материала. Подготовка выводов и обобщений.

4.Разработка плана доклада.

5.Написание.

Основные требования к содержанию письменного доклада:

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

МР-ДВФУ-844-2019 41 из 48

анализируемой проблемой. Содержание доклада должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема. Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, цели, задачам, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Доклад должен заканчиваться выведением выводов по теме.

По своей *структуре* доклад состоит из:

- 1.Титульного листа;
- 2.Оглавления (где последовательно указываются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт)
- 3.Введения, где студент формулирует актуальность и значимость исследуемой проблемы, цель и задачи доклада;
- 4.Основной части, в которой последовательно раскрывается избранная тема. Основной текст доклада предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует “перегружать” текст;
- 5.Выводов, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
- 6.Списка литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке доклада, так и иные, которые были изучены им при подготовке доклада.

Объем доклада составляет 8-12 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 12 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое, правое и верхнее - 2 см, нижнее – 1 см.. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

Порядок сдачи доклада и его оценка

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

По результатам проверки студенту выставляется определенное количество баллов, согласно рейтинговой системе. При оценке доклада 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 письменных докладов:

1. Анализ санитарно-гигиенических норм и требований к проведению занятий физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях.

2. Анализ санитарно-гигиенических норм и требований к проведению занятий физической культурой в средних общеобразовательных учреждениях.

3. Анализ санитарно-гигиенических норм и требований к проведению занятий физической культурой и спортом в дополнительных образовательных учреждениях.

4. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта (по видам спорта).

Критерии оценки письменного доклада

5 баллов выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами

анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно

4 балла - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы

3 балла - студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы

2 балла - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы, то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

0 баллов – если бакалавр не предоставил работу

Методические рекомендации для подготовки презентации доклада

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- презентация должна быть выполнена в шаблоне ДВФУ;

- последний слайд – Спасибо за внимание!

Тематика презентации доклада

1. Санитарно-гигиенические нормы и требования к проведению занятий физической культурой, оздоровительной физической культурой и спортом с детьми дошкольного возраста.

2. Санитарно-гигиенические нормы и требования к проведению занятий физической культурой, оздоровительной физической культурой и спортом с детьми младшего школьного возраста.

3. Санитарно-гигиенические нормы и требования к проведению занятий физической культурой, оздоровительной физической культурой и спортом с детьми старшего школьного возраста.

4. Санитарно-гигиенические нормы и требования к проведению занятий физической культурой, оздоровительной физической культурой и спортом в условиях дополнительных образовательных учреждений.

5. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика и др.

Критерии оценки презентации доклада:

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
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 Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point 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

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Гигиена и факторы окружающей среды	УК-7.1 ПК-3.1	знает	Конспект (ПР-7); Доклад (ПР-3)	Вопросы к зачету 1-10
		УК-7.1 ПК-3.1	умеет	Контрольная работа (ПР-2); Тест (ПР-1)	Вопросы к зачету 1-10
		УК-7.1 ПК-3.1	владеет	Лабораторная работа (ПР-6)	Вопросы к зачету 1-10
2	Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и	УК-7.1 ПК-3.1	знает	Конспект (ПР-7); Доклад (ПР-3)	Вопросы к зачету 11-27
		УК-7.1 ПК-3.1	умеет	Контрольная работа (ПР-2); Тест (ПР-1)	Вопросы к зачету 11-27

	спортом	УК-7.1 ПК-3.1	владеет	Лабораторная работа (ПР-6)	Вопросы к зачету 11-27
--	---------	------------------	---------	-------------------------------	---------------------------

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Мельниченко П.И., Гигиена [Электронный ресурс] / Мельниченко П. И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 656 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430835.html>

2. Общая гигиена [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ю.Ю. Елисеев [и др.]. - Саратов: Научная книга, 2019.— 191 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81073.html>.

3. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Мангушева Н.А.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59160.html>

4. Ляпин В.А. Гигиеническая оценка питания [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ляпин В.А., Соломка Т.Н., Коваленко Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012.— 126 с.

5. Большаков А.М., Общая гигиена / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 432 с. - ISBN 978-5-9704-2862-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт].
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970428627.html>

Дополнительная литература

(печатные и электронные издания)

1. Теплов В.И. Физиология питания: учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. М.: Дашков и К., 2014. – 451 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736770&theme=FEFU>
2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / М. Н. Мисюк. М.: Юрайт, 2015. - 499 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:785103&theme=FEFU>
3. Физиологические основы здоровья: учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/429950>
4. Ганиева Г.Р. Мы за здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников/ Ганиева Г.Р., Абдульменева Л.Р. Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017.— 32 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73542.html>.
5. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б. М.: Научный консультант, 2017.— 211 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>.
6. Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бакешин К.П. СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>.
7. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Ишмухаметов М.Г. Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>.

8. Кича Д.И., Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кича Д.И., Дрожжина Н.А., Фомина А.В. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 288 с. - ISBN 978-5-9704-3430-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434307.html>

9. Якимович Е.П. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие для вузов / Е.П. Якимович, В.В. Немцова, Д.А. Ключников. - Владивосток, ДВФУ, 2018 URL: http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. «Элементы». Научно-популярный сайт о последних достижениях науки и техники. <http://elementy.ru>

2.«Большая медицинская энциклопедия». Энциклопедия в электронном виде. <http://bigmeden.ru>

3. «Здоровый образ жизни – легко!». Сайт о здоровом образе жизни. <http://zozhlegko.ru>

4. «Электронная библиотека по здоровью, здоровому образу жизни и духовному развитию человека». Сайт учебников, учебных пособий, в т.ч. содержит учебник в электронном виде «Гигиена физического воспитания и спорта». http://www.universalinternetlibrary.ru/book/73668/chitat_knigu.shtml

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

1. Компьютеры класса pentium;

2. Мультимедийная (презентационная) - система проектор 3-chip dlp, 10 600 ansi-лм, wuxga 1 920x1 200 (16:10) pt-dz110xe panasonic, экран 316x500 см, 16:10 с эл. Приводом, крепление настенно-потолочное elpro large electrol projecta;

3. Подключение к общекорпоративной компьютерной сети ДВФУ и сети интернет; лицензионное программное обеспечение (общесистемное и специальное).

4. Nanosoftnormacs 3.0 client

5. Microsoft office профессиональный плюс 2013

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

На изучение дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» выделяется 20 аудиторных часов и 160 часов самостоятельной работы студентов, заканчивается дисциплина экзаменом. 20 учебных часов – это 8 часов лекционных занятий и 12 часов практических занятий.

Обучение бакалавров заочного обучения по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» предполагает чтение лекций, проведение практических занятий, а также самостоятельную работу студента, в том числе подготовку к экзамену. На практических занятиях разбираются теоретические вопросы учебной дисциплины, а также решаются практические задания.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по выполнению практических занятий и указания по выполнению самостоятельной работы. Для правильного усвоения лекционного материала, необходимо писать опорный конспект лекции: разделить лист на две части, в левой части листа записывать основные понятия и термины, а также ключевые моменты, выделяемые преподавателем при изложении лекционного материала. В дальнейшем дома необходимо изучить соответствующие литературные источники и заполнить правую половину страницы, расшифровав и дополнив термины, понятия и ключевые моменты. При этом, если возникли вопросы, то записать их на полях.

Самостоятельная работа предполагает работу бакалавра с первоисточниками. При этом, предполагается, что студент конспектирует систематизированный материал, излагая материал как в виде текста, так и в табличном варианте.

Конспекты лекций и результатов самостоятельной работы служат оценочным средством, позволяющим преподавателю определить объем

конспектируемого материала, способность студента излагать материал, его систематизировать и представлять в форме, удобной для дальнейшей работы.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

При выполнении практической работы студенту необходимо внимательно изучить инструкцию по ее выполнению, осмыслить проделанную работу, проанализировать и записать соответствующие выводы.

При подготовке к практическому занятию, необходимо изучить лекционный материал по теме практической работы, изучить основную и дополнительную литературу, провести анализ литературных источников по теме занятия, подготовить вопросы (если такие имеются), выучить основные понятия и термины.

При подготовке к практическим занятиям студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» предусмотрено следующее материально-техническое обеспечение:

- 1) Аудитория № 451, оборудованная наглядным материалом (плакатами, таблицами) для проведения лекционных и лабораторных занятий;
- 2) Компьютер, проектор для просмотра видеоматериала при проведении лекционных и практических занятий;
- 3) Часы, медицинские весы, динамометры, сантиметровые ленты, калькуляторы, ростомеры, градусники, комнатные градусники,

приборы для измерения артериального давления – для проведения практических занятий и выработки специальных навыков и умений.

VIII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Паспорт ФОС по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»

Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК 7.1. Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни.</p> <p>УК 7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК 7.3. Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной деятельности.</p>
ПК-3 Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности	<p>ПК 3.1 Знает содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые научно-теоретические понятия изучаемого предмета, его концепции, историю и место в науке.</p> <p>ПК 3.2 Умеет анализировать изучаемые явления и процессы с использованием базовых научно-теоретических знаний, современных концепций, методов и приемов.</p> <p>ПК 3.3 Владеет навыками применения базовых научно-теоретических знаний и практических умений по изучаемому предмету в профессиональной деятельности.</p>

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная

					аттестация
1.	Раздел 1. Гигиена и факторы окружающей среды	УК-7.1 ПК-3.1	знает	Конспект (ПР-7); Доклад (ПР-3)	Вопросы к зачету 1-10
		УК-7.1 ПК-3.1	умеет	Контрольная работа (ПР-2); Тест (ПР-1)	Вопросы к зачету 1-10
		УК-7.1 ПК-3.1	владеет	Лабораторная работа (ПР-6)	Вопросы к зачету 1-10
2.	Раздел 2. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом	УК-7.1 ПК-3.1	знает	Конспект (ПР-7); Доклад (ПР-3)	Вопросы к зачету 11-27
		УК-7.1 ПК-3.1	умеет	Контрольная работа (ПР-2); Тест (ПР-1)	Вопросы к зачету 11-27
		УК-7.1 ПК-3.1	владеет	Лабораторная работа (ПР-6)	Вопросы к зачету 11-27

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	критерии	показатели
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Знает здоровьесберегающие технологии и возможности формирования здорового образа жизни.	Знание теоретических основ оптимального двигательного режима, как основной составляющей здорового образа жизни; классификацию факторов окружающей среды, оказывающих влияние на уровень физической подготовленности; санитарно-гигиенические требования для проведения занятий физической культурой и спортом в школе; физиологические основы, гигиенические принципы и нормы составляющих здорового образа жизни (закаливание, рациональное питание,	Способность называть факторы окружающей среды и их влияние на здоровье и работоспособность лиц, занимающихся физической культурой и спортом; санитарно-гигиенические требования для проведения занятий физкультурой и спортом в школе; физиологические основы, гигиенические

		отсутствие вредных привычек, режим дня, оптимальный двигательный режим)	принципы и нормы составляющих здорового образа жизни
	УК 7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Умение дать отличительные особенности факторов окружающей среды в плане их влияния на уровень физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; оценку уровня физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом, в том числе детей и подростков	Способность оценивать уровень физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом в условиях влияния окружающей среды
	УК 7.3. Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной деятельности.	Владеет методами гигиенической оценки помещений для занятий спортом; методами оценки общего физического развития детей; методики расчета энерготрат и составления рациона питания лиц занимающихся физической культурой и спортом; методическими принципами составления занятий физической культурой и спортом	Способность применить практически методику гигиенической оценки помещений для занятий спортом; оценки общего физического развития детей; расчета энерготрат и составления рациона питания лиц занимающихся физической культурой и спортом
ПК-3 Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в	ПК 3.1 Знает содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые научно-теоретические понятия изучаемого предмета, его концепции, историю и место в науке.	Знание гигиенических норм и требований для проведения занятий физической культурой и спортом в дошкольных, средних общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования; норм	Способность называть гигиенические нормы и требования для проведения занятий физической культурой и спортом в дошкольных,

<p>профессиональной деятельности</p>		<p>гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта</p>	<p>средних общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования; нормы гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта</p>
	<p>ПК 3.2 Умеет анализировать изучаемые явления и процессы с использованием базовых научно-теоретических знаний, современных концепций, методов и приемов.</p>	<p>Умеет анализировать нормативно-правовые документы, содержащие гигиенические нормы и требования для проведения занятий физической культурой и спортом в дошкольных, средних общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования</p>	<p>Способность проводить анализ нормативно-правовых документов с целью выявления требований и рекомендаций гигиенического характера для обоснования проведения занятий физической культурой и спортом в дошкольных, средних общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования</p>
	<p>ПК 3.3 Владеет навыками применения базовых научно-теоретических знаний и практических умений по изучаемому предмету в профессиональной деятельности.</p>	<p>Навыками составления гигиенической оценки помещений для занятий спортом; занятий с учетом оценки общего физического развития занимающихся физической культурой и спортом, индивидуальных особенностей, режима дня, рациона питания, графика тренировочных занятий согласно гигиеническим нормам и требованиям в образовательных учреждениях</p>	<p>Способность провести гигиеническую оценку помещений для занятий физической культурой и спортом; оценку режима дня, рациона питания, тренировочных занятий согласно гигиеническим нормам и требованиям образовательного</p>

			учреждения
--	--	--	------------

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» проводится в форме контрольных мероприятий: выполнения практических работ, контрольной работы, тестирования, написания конспекта глоссария, написания доклада и защиты презентации доклада - для оценивания фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По дисциплине предусмотрен экзамен, как вид промежуточной аттестации.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену:

1. Гигиена физического воспитания и спорта, цели, предмет и задачи. История возникновения.
2. Гигиена воздуха. Физиологическое значение воздуха, основные физические и химические свойства и их значение.
3. Гигиена воды и почвы. Гигиенические требования к почве спортивного участка.
4. Понятие о здоровье, признаки здоровья, здоровый образ жизни. Физическое воспитание и здоровье (принцип оздоровительной направленности, принцип комплексности, принцип соответствия).
5. Значение, цели и гигиенические принципы закаливания.
6. Виды закаливания, их гигиенические нормы (закаливание с помощью низких температур, закаливание солнцем).
7. Рациональное питание, основные гигиенические принципы. Формы патологических состояний при неудовлетворительном в гигиеническом отношении пищевом рационе.
8. Физиологическая роль и гигиеническое значение питательных веществ (белки, жиры, углеводы, вода, минеральные вещества и витамины).
9. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом (суточные энерготраты и режим питания).
10. Гигиеническое обеспечение физвоспитания школьников, его основные элементы. Гигиенические принципы организации занятий в школе.
11. Гигиеническая характеристика урока физической культуры. Гиподинамия и гиперкинезия.
12. Спортивная тренировка, основные гигиенические принципы построения процесса тренировки. Круглогодичный план тренировки.
13. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок на одной тренировке.

14. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок в тренировочном цикле (в течение дня, в течение недели). Ведущее гигиеническое требование к планированию тренировок и дозированию физических нагрузок.
15. Основные гигиенические требования и задачи при занятиях оздоровительной физической культурой. Формы оздоровительных физических упражнений.
16. Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок при занятиях развивающими формами оздоровительных физических упражнений.
17. Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок при занятиях подготовительно-стимулирующими и восстановительными формами оздоровительных физических упражнений.
18. Туризм выходного дня, как восстановительное и оздоровительное средство, основные цели и задачи, гигиенические принципы и особенности.
19. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви при занятиях физкультурой и спортом.
20. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.
21. Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности, их гигиеническая характеристика.
22. Медико-биологические средства восстановления спортивной работоспособности, их гигиеническая характеристика.
23. Психологические средства восстановления спортивной работоспособности, их гигиеническая характеристика.

24. Основные задачи и значение психопрофилактики и психогигиены.
Психогигиена спортсмена, как новое направление спортивной медицины.
25. Рекреация и активный отдых, профессиональная рекреация, виды рекреационной деятельности.
26. Биоритмы и физическая деятельность (циркадные и сезонные биоритмы, их влияние на работоспособность).
27. Основные факторы риска и их влияние на состояние здоровья человека.

**Критерии выставления оценки студенту на экзамене по дисциплине
«Гигиена физического воспитания и спорта»:**

Оценка «зачтено»/ «отлично»

выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, 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.

Оценка «зачтено»/ «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.

Оценка «зачтено»/ «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.

Оценка «зачтено»/ «неудовлетворительно»

выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет «неудовлетворительно» практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Оценочные средства для текущей аттестации

Комплект заданий для контрольной работы

по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»_____

Раздел 1. Гигиена и факторы окружающей среды

Вариант №1.

1. Понятие о гигиене, цели и задачи. Гигиенические методы.
2. Отрасли гигиены.

Вариант №2.

1. Гигиена физического воспитания и спорта, цели и задачи.
2. Этапы становления гигиены как науки.

Вариант №3.

1. Физиологическое значение воздуха. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды.
2. Физические свойства воздуха, значение.

Вариант №4.

1. Химический состав воздуха. Механические примеси и уровень бактериального загрязнения.

2. Значение воды. Гигиенические требования к питьевой воде.

Вариант №5.

1. Гигиенические свойства почвы.
2. Организм и окружающая среда, как единая взаимодействующая система.

Вариант №6.

1. Признаки индивидуального здоровья. Основные тенденции изменения состояния здоровья школьников.
2. Здоровый образ жизни. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.

Вариант №7.

1. Физиологические механизмы оздоровительного влияния физкультуры и спорта.
2. Цели и значение закаливания. Гигиенические принципы закаливания.

Вариант №8.

1. Виды закаливания. Воздушные процедуры.
2. Рациональное питание. Гигиенические требования к пище.

Вариант №9.

1. Виды закаливания. Водные процедуры.
2. Гигиенические принципы построения рациона питания. Формы патологических состояний при неудовлетворительном пищевом рационе.

Вариант №10.

1. Виды закаливания. Закаливание солнцем.
2. Физиологическая роль и гигиеническое значение питательных веществ.

Вариант №11.

1. Гигиенические требования к режиму питания.
2. Расчет суточных энерготрат при физических нагрузках.

Вариант №12.

1. Гиподинамия и гиперкинезия. Санитарно-гигиенические требования правильной организации физвоспитания в школе.

2. Двигательная активность, ее составляющие. Гигиенические принципы организации занятий.

Раздел 2. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом

Вариант №1.

1. Гигиеническая характеристика урока физической культуры.
2. Основные гигиенические принципы построения учебно-тренировочного процесса.

Вариант №2.

1. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок на одной тренировке.
2. Формы оздоровительных физических упражнений. Подвижные перемены.

Вариант №3.

1. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок в тренировочном цикле.
2. Формы оздоровительных физических упражнений. Туризм выходного дня.

Вариант №4.

1. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
2. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.

Вариант №5.

1. Психогигиена спортсмена, ее задачи, психогигиенические мероприятия.
2. Циркадные и сезонные биоритмы. Биоритмы и работоспособность.

Вариант №6.

1. Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности.
2. Алкоголизм и табакокурение, как факторы риска.

Вариант №7.

1. Медико-биологические средства восстановления спортивной работоспособности.
2. Наркомания и избавление от лишнего веса, как факторы риска.

Вариант №8.

1. Психологические средства восстановления спортивной работоспособности.
2. Аборт, моржевание и употребление жевательной резинки, как факторы риска.

Вариант №9.

1. Профессиональная рекреация. Виды климато-рекреационной деятельности на курортах.
2. Особенности русской бани и сауны.

Критерии оценки:

5 баллов выставляется студенту, если на все вопросы даны логически корректные и убедительные ответы, изложенные научным языком с использованием концептуально-понятийного аппарата.

4 балла, если ответы даны в целом логически корректно, но не точно и недостаточно аргументированно.

3 балла, если при ответе студент испытывает затруднения при использовании научно-понятийного аппарата, знания излагает поверхностно, фрагментарно, испытывает частичные затруднения при ответе на некоторые вопросы.

2 балла выставляется при незнании, либо отрывочном представлении о данной проблеме, при неумении использовать понятийный аппарат, при отсутствии логической связи в ответе.

Комплект тестовых заданий

1. Гигиена – это наука

- а) о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества;
- б) изучающая внешние и внутренние особенности человеческого организма;
- в) о факторах окружающей среды;
- г) об условиях жизни и труда людей.

2. Объектами гигиены являются:

- а) различные группы населения;
- б) человек;
- в) человеческий организм;

г) окружающая среда.

3. Что не относится к основным гигиеническим средствам?

а) разработка профилактических мероприятий;

б) закаливание;

в) рациональное питание;

г) оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями

4. Суточная потребность человека в питьевой воде зависит от:

а) температуры воздуха и тяжести физической работы;

б) тяжести физической работы;

в) температуры воздуха;

г) влажности воздуха.

5. Смерть человека может наступить в результате потери воды организмом в количестве:

а) 20%

б) 50%

в) 35%

г) 40%

6. Здоровье – это:

а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

б) здоровье сберегающая стратегия индивидуальной жизни человека;

в) трудоспособность и социальная активность человека в мире;

г) оптимальная реакция организма на условия жизнедеятельности.

7. Функциональное состояние организма – это:

а) состояние человека в целом с точки зрения эффективности его деятельности и задействованных в ней систем;

б) состояние жизнедеятельности человека;

в) состояние физической активности человека;

г) состояние здоровья человека.

8. Основным элементом здорового образа жизни является:

- а) высокая физическая культура;
- б) закаливание;
- в) рациональный режим жизни;
- г) отсутствие вредных привычек.

9. Что из перечисленного не является закаливающим фактором?

- а) почва;
- б) вода;
- в) солнце;
- г) воздух.

10. С гигиенической точки зрения закаливание должно отвечать следующим принципам:

- а) все ответы верны;
- б) комплексности;
- в) систематичности;
- г) постепенности и оптимальности.

11. Рациональное питание – это:

а) питание, построенное на научных основах, способное полностью обеспечить потребность в пище, в количественном и качественном отношении;

б) сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ;

в) средство активного, целенаправленного воздействия на организм;

г) процесс регуляции физиологических функций организма.

12. Формы патологических состояний при неудовлетворительном, в гигиеническом отношении, пищевом рационе:

- а) все ответы верны;
- б) переедание;
- в) недоедание;
- г) несбалансированность.

13. Двигательная активность - это

- а) сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности;
- б) активность в процессе физвоспитания;
- в) спонтанная физическая активность в свободное время;
- г) активность в процессе трудовой деятельности.

14. К восстановительной форме оздоровительных физических упражнений относят:

- а) подвижные игры;
- б) зарядка после дневного сна;
- в) утренняя зарядка;
- г) урок физической культуры.

15. К педагогическим средствам восстановления спортивной работоспособности относится:

- а) полноценная разминка;
- б) рациональное питание;
- в) массаж;
- г) витаминотерапия.