Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
_____ Гаджиев Р.Д.
«31» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Б1.В.07 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление подготовки - 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) – «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура»
Квалификация выпускника - Бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Год приема – 2024

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	А	72	12	20			40	зачет
заочная	А	72	4	6			59	зачет

Махачкала, 2024

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является подготовка студентов к овладению современными научными знаниями в области гигиены физического воспитания; овладению теоретическими и практическими навыками по вопросам гигиены, с помощью которых специалист мог бы проводить оценку соответствия гигиеническим требованиям, личной гигиены спортсмена, мест для проведения спортивно-оздоровительных занятий, средств для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности, а также решать вопросы гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе спортсменов-инвалидов.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
ПК-2	Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета. ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.07 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к **части, формируемой участниками образовательных отношений** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Дисциплина Б1.В.07 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Физиология человека», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Оздоровительная физическая культура»,

«Биомеханика», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7, ПК-2.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности -оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; -основы организации физкультурно-спортивной деятельности; личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	-определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; -отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	-комплексом избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности; -технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	-как осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность; -воспитательные цели, проектирование воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета; -способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка.	-демонстрировать постановку воспитательных целей, проектировать воспитательную деятельность и методы ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета; -демонстрировать способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой)	-способами осуществления целенаправленной воспитательной деятельности; -способами организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой)

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы (72 часов). Дисциплина изучается в А семестре

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**	
	час.	**В т.ч. по семестрам**
		№А
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:	**32**	**32**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	12	12
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20	20
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**40**	**40**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля:		зачет

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**	
	час.	**В т.ч. по семестрам**
		№А
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:	**10**	**10**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4	4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6	6
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**59**	**59**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля:		зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	14	2		4/2	8/6
2	Гигиена факторов окружающей среды	16	4		4/2	8/6
3	Гигиена закаливания	14	2/2		4/2	10/6
4	Гигиена питания	14	2/2		4/2	6/6
5	Гигиена физического воспитания и спорта	14	2/2		4/4	8/6
	Итого:	**72**	**12/1**		**20/12**	**40/30**

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	14	2		4	11
2	Гигиена факторов окружающей среды	14				14
3	Гигиена закаливания	16			2	10
4	Гигиена питания	14				12
5	Гигиена физического воспитания и спорта	14	2		2	12
	Итого:	**72**	**4**		**6**	**59**

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Тема 1. «Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни»

Понятие о гигиене как основе профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Краткий исторический очерк. Методы исследования. Гигиена физического воспитания и спорта. Определение, цели, задачи. Связь с др. науками.

Тема 2. «Гигиена факторов окружающей среды»

Значение воздуха, воды и почвы для жизнедеятельности и работоспособности организма. Физические свойства воздуха. Температура. Влажность. Движение воздуха. Атмосферное давление. Электрическое состояние воздушной среды. Ионизация воздуха. Химический состав воздуха. Факторы загрязнения воздуха. Климат, погода. Акклиматизация. Биологические факторы внешней среды. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространении. Механизм передачи инфекции. Способы передачи

инфекции. Иммунитет. Профилактика инфекционных заболеваний. Значение воды. Физические свойства воды. Химический состав воды. Виды водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Гигиенические требования к питьевой воде, вода плавательных бассейнов.

Почва и ее гигиеническое значение Физические свойства почвы. Виды почв. Охрана водных ресурсов и почв как проблема сохранения окружающей среды.

Тема 3. «Гигиена закаливания»

Гигиенические основы закаливания. Значение закаливания. Виды закаливания. Методы закаливания. Принципы закаливания. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур. Гигиенические основы закаливания воздухом. Значение, виды, методы и принципы. Гигиенические основы закаливания водой. Значение, виды, методы и принципы. Гигиенические основы закаливания солнцем. Значение, виды, методы и принципы. Предупреждение и первая помощь при солнечном ожоге, тепловом ударе.

Тема 4. «Гигиена питания»

Значение питания для здоровья человека. Основные питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Гигиенические условия приема пищи. Определение суточного расхода энергии спортсмена. Составление пищевого рациона спортсмена. Составление суточного рациона спортсмена в период тренировок.

Составление режима питания. Питание во время и после соревнований. Питание на дистанции. Питание юных спортсменов. Питание в условиях жаркого климата. Питание в условиях среднегорья. Витаминизация пищи спортсменов. Питательные смеси и их биологическое значение. Приготовление питательных смесей.

Тема 5. «Гигиена физического воспитания»

Типы спортивных сооружений. Расположение, требования к ориентации зданий. Нормативы микроклимата помещений. Освещение спортивных сооружений. Отопление. Вентиляция. Шум. Профилактика шума в спортивных сооружениях. Гигиена различных видов спорта. Гигиена гимнастики. Гигиена легкой атлетики. Гигиена спортивных игр. Гигиена плавания. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиена туризма. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена кожи, волос. Гигиена опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха, ротовой полости. Вредные привычки и связанные с ними заболевания. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой, низкой температур, горных условиях, в условиях временной адаптации. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. Понятие режима дня. Значение режима дня. Биологические ритмы. Школьная гигиена. Цели, задачи школьной гигиены. Возрастные особенности детей и подростков. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	**Подготовка сообщения:** История развития Гигиены физического воспитания
2	Гигиена факторов окружающей среды	**Подготовка рефератов:**

		1. Инфекционные заболевания 2. Загрязнение воздушной среды 3. Охрана водных ресурсов и почв как проблема сохранения окружающей среды.
3	Гигиена закаливания	**Подготовка докладов:** 1. Закаливание водой 2. Закаливание воздухом 3. Закаливание солнцем; **Разработка программ закаливания для детей разного возраста.**
4	Гигиена питания	**Практическая работа:** Расчет суточных энерготрат, калорийности суточного рациона, составление меню с учетом избранного вида спорта.
5	Гигиена физического воспитания	**Подготовка рефератов:** Гигиенические требования к занятиям в избранном виде спорта. **Практические работы:** 1. Определение уровня освещенности 2. Характеристика школьной мебели. 3. Составление суточного режима дня с учетом избранного вида спорта.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Устный опрос	УК-7, ПК-2
2	Гигиена факторов окружающей среды	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3 Рефераты	УК-7, ПК-2
3	Гигиена закаливания	1. Устный опрос; 2. Заслушивание докладов	УК-7, ПК-2
4	Гигиена питания	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3. Проверка практич. заданий	УК-7, ПК-2
5	Гигиена физического воспитания	1.Устный опрос; 2. Тесты по разделу. 3. Проверка практич. заданий. 4. Рефераты.	УК-7, ПК-2

Темы рефератов

1. Личная гигиена и ее особенности в избранном виде профессиональной деятельности.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся физической культурой и спортом.

3. Особенности закаливания школьников.
4. Питание как средство оздоровления.
5. Белки в рационе питания спортсменов.
6. Жиры в рационе питания спортсменов.
7. Углеводы в рационе питания спортсменов.
8. Минеральные вещества в рационе питания спортсменов.
9. Витамины в рационе питания спортсменов.
10. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
11. Гигиенические основы работы с компьютером.
12. История развития гигиены физических упражнений.
13. Особенности питания юных спортсменов.
14. Особенности питания спортсменов во время и после соревнований.
15. Климатогеографические особенности Кемеровской области.
16. Гигиеническое значение воздуха и климатических факторов.
17. Гигиеническое значение воды.
18. Рациональный режим дня спортсменов.
19. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
20. Биологические ритмы в жизнедеятельности спортсменов.
21. Проблема допинга в спорте.
22. Гигиена занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.
23. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
24. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
25. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.
26. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
27. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
28. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
29. Гигиена туризма.
30. Влияние алкоголя на организм спортсмена.
31. Влияние наркотических веществ на организм спортсмена.
32. Влияние никотина на организм спортсмена
33. Охрана водных ресурсов и почв как проблема сохранения окружающей среды.
34. Загрязнение воздушной среды.

Комплект заданий для текущей аттестации обучающихся

Задание 1 - Определение суточного расхода энергии у спортсменов
Задание 2 - Составление пищевого рациона спортсменов
Задание 3 - Гигиеническая оценка пищевого рациона спортсменов
Задание 4 - Приготовление питательных смесей
Задание 5 - Составление суточного рациона спортсменов во время соревнований
Задание 6 - Гигиеническая оценка крытых спортивных сооружений
Задание 7 - Закаливание водой, воздухом, солнцем (доклады)

Примеры тестовых заданий для оценки качества освоения дисциплины (модуля)

Раздел 1. Гигиена воздуха, воды и почвы

1.	Оптимальная температура воздуха в жилых помещениях:	Ответ	1). 12-14^{0}С;	
			2). 15-16^{0}С;	

			3). 18-20^{0}С;	
			4). 25-30^{0}С.	
2.	Оптимальная температура воздуха в спортивных залах:	Ответ	1). 20-25^{0}С;	
			2). 18-22^{0}С;	
			3). 14-16^{0}С;	
			4). 15-20^{0}С.	
3.	Прибор для определения влажности воздуха:	Ответ	1). Анемометр;	
			2). Дексиметр;	
			3). Психрометр;	
			4). Люксметр.	
4.	Прибор для определения скорости движения воздуха	Ответ	1). Актинометр;	
			2). Дексиметр;	
			3). Анемометр;	
			4). Барометр.	
5.	Единицы измерения охлаждающей способности окружающей среды:	Ответ	1). Градусы;	
			2). Калории;	
			3). Граммы;	
			4). Проценты.	
6.	Условия окружающей среды, наиболее быстро вызывающие перегревание организма (при одиноком движении воздуха):	Ответ	1).Повышенная температура воздуха при нормальной влажности;	
			2).Повышенная температура воздуха при низкой влажности;	
			3).Повышенная температура воздуха при высокой влажности;	
			4).Пониженная температура при повышенной влажности воздуха.	
7.	Условия, вызывающие интенсивную потерю тепла организмом (при одинаковом движении воздуха):	Ответ	1).Пониженная температура при нормальной влажности воздуха;	
			2).Пониженная температура при повышенной влажности воздуха;	
			3).Пониженная температура при пониженной влажности воздуха;	
			4).Повышенная температура при высокой влажности воздуха.	
8.	Прибор для определения атмосферного давления:	Ответ	1). Гигрометр;	
			2). Барометр;	
			3). Психрометр;	
			4). Люксметр.	
9.	Область эффективных температур, обеспечивающих «зону комфорта» в состоянии	Ответ	1). 13-16^{0}С	
			2). 17-21^{0}С;	
			3). 22-25^{0}С;	

	покоя:		4). 17-20^{0}С.	
10.	Причина кислородного голодания на высоте:	Ответ	1). Изменение состава крови;	
			2).Изменение жизненной емкости легких;	
			3). Нарушение функции сердца;	
			4). Повышение артериального давления.	
11.	Причина не поступления кислорода в организм на больших высотах:	Ответ	1). Изменение количества гемоглобина;	
			2). Изменение растворимости кислорода в крови;	
			3).Изменение ЖЕЛ;	
			4). Нарушение функции сердца.	
12.	Количество водяных паров /в г/ в 1м^3 воздуха получило название:	Ответ	1). Максимальная влажность;	
			2).Абсолютная влажность;	
			3).Относительная влажность;	
			4). Плотность светового потока.	
13.	Единицы измерения относительной влажности воздуха:	Ответ	1). Мм. рт. столба;	
			2). Проценты;	
			3). Граммы;	
			4). Миллиметры.	
14.	Величина нормального атмосферного давления:	Ответ	1). 300 мм. рт. столба;	
			2). 500 мм. рт. столба;	
			3). 760 мм. рт. столба;	
			4). 800 мм. рт. столба.	
15.	Атмосферный воздух содержит следующее количество кислорода:	Ответ	1). 0,9%;	
			2). 11%;	
			3). 21%;	
			4). 30%.	
16.	Какой газ преобладает в составе атмосферного воздуха:	Ответ	1). Углекислый газ;	
			2). Кислород;	
			3). Азот;	
			4). Водород.	
17.	При занятиях спортом объем легочной вентиляции возрастает:	Ответ	1). До 0,5-1 л;	
			2). До 1-2 л;	
			3). До 4-5 л;	
			4). До 6-8 л	
18.	Мероприятия, необходимые для работы психрометра:	Ответ	1).Увлажнение резервуара термометра;	

			2).Заполнение резервуара спиртом;	
			3).Заполнение резервуара водой;	
			4). Покраска резервуара термометра.	
19.	Методика определения микробного числа:	Ответ	1). Подсчет колоний на питательной среде;	
			2). Подсчет колоний на биологическом фильтре;	
			3). Определение по степени мути в пробирке;	
			4). Определение по цвету осадка в пробирке.	
20.	Достоверный признак эпидемиологической опасности воды:	Ответ	1). Много органических веществ;	
			2). Большое микробное число;	
			3). Повышенное содержание хлоридов;	
			4). Повышенное содержание неорганических соединений.	
21.	Предельно допустимая величина микробного числа для водопроводной воды:	Ответ	1). Сто;	
			2). Триста;	
			3). Четыреста;	
			4). Семьсот.	
22.	Предельно допустимая величина микробного числа для воды колодцев:	Ответ	1). Триста;	
			2). Пятьсот;	
			3). Семьсот;	
			4). Тысяча.	
23.	Наибольшее количество микробов находится в поверхностном слое почвы	Ответ	1). 1-2 см;	
			2). 4-6 см;	
			3). 5-8 см;	
			4). 8-10 см.	

Раздел 2. Гигиена физкультурно-спортивных сооружений

1.	Прибор для определения освещенности:	Ответ	1). Дексиметр;	
			2). Люксметр;	
			3). Игрометр;	
			4). Лактометр.	
2.	Единица светового потока:	Ответ	1). Люкс;	
			2). Люмен;	
			3). Процент;	
			4). Мм. рт. столба.	
3.	Световой коэффициент естественного освещения определяет:	Ответ	1). Плотность светового потока от освещаемой поверхности;	
			2).Отношение остекленной поверхности окон к площади пола;	

			3).Отношение освещенности в данной точке помещения к наружной освещенности;	
			4). Угол освещения.	
4.	Уровень шума измеряется:	Ответ	1). В децибеллах;	
			2). В люксах;	
			3). В люменах;	
			4). В балах.	
5.	Нормальный разговор создает шум в пределах:	Ответ	1). 35-40 дб;	
			2). 70-90 дб;	
			3). 90-100 дб;	
			4). 100-150 дб.	
6.	Расчетная температура воздуха для спортивных залов при отсутствии мест для зрителей:	Ответ	1). 15^0С;	
			2). 20^0С;	
			3). 25^0С	
			4). 30^0С.	
7.	Минимальная пропускная способность зала для борьбы:	Ответ	1). 30 спортсменов;	
			2). 20 спортсменов;	
			3). 50 спортсменов;	
			4). 70 спортсменов.	
8.	Минимальная пропускная способность зала для художественной гимнастики	Ответ	1). 20 человек;	
			2). 10 человек;	
			3). 40 человек;	
			4). 50%.	

Раздел 3. Гигиена спортивной одежды и обуви, личная гигиена и закаливание спортсменов

1.	Теплозащитные свойства одежды зависят от:	Ответ	1). Эластичности ткани;	
			2). Способности ткани пропускать водяные пары;	
			3). Теплопроводности ткани;	
			4). Окраски ткани.	
2.	Водоемкость тканей определяет:	Ответ	1). Способность ткани адсорбировать на своей поверхности водяные пары из окружающего воздуха;	
			2). Способность материала задерживать воду;	
			3). Способность сохранять внешний вид после механического воздействия;	
			4). Способность к сминаемости.	
3.	Основной недостаток синтетических материалов, из которых изготавливается спортивная одежда:	Ответ	1).Низкая гигроскопичность;	
			2). Высокая прочность;	
			3).Относительная легкость;	
			4). Эластичность.	
4.	Основное преимущество шерстяных и хлопчатобумажных тканей:	Ответ	1).Теплозащитность;	
			2).Износостойкость;	
			3).Эластичность;	

			4).Сминаемость.	
5.	Лучшим материалом для изготовления спортивной обуви считается:	Ответ	1). Резина;	
			2). Заменитель кожи;	
			3). Натуральная кожа;	
			4). Брезент.	
6.	Оптимальная температура вокруг ног спортсмена при носке спортивной обуви:	Ответ	1). 15-17^{0}С;	
			2). 21-33^{0}С;	
			3). 35-40^{0}С;	
			4). 37-45^{0}С.	
7.	Наиболее оптимальным временем для тренировок являются периоды:	Ответ	1). От 8 до 10 ч. и от 13 до 14 ч;	
			2). От 10 до 13 ч. и от 16 до 20 ч;	
			3). От 14 до 15 ч и от 20 до 21 ч.	
			4). От 11 до 14 ч и от 21 до 22 ч.	
8.	Принимать пищу до тренировок следует:	Ответ	1). За 30 мин-1 ч;	
			2). За 1,5-2 ч;	
			3). За 2,5-3 ч;	
			4). За 3-4 ч.	
9.	Целесообразное время продолжительности сна у спортсменов:	Ответ	1). С 22-23 ч до 6-7 ч;	
			2). С 20-21 ч до 7-8 ч;	
			3). С 23-24 ч до 8-9 ч;	
			4). С 24 ч до 10 ч.	
10.	Наибольший закаливающий эффект при закаливании водой оказывает:	Ответ	1). Дождевой душ;	
			2). Контрастный душ;	
			3). Каскадный душ;	
			4). Горячий душ.	
11.	Примерная температура воды для горячего душа:	Ответ	1). +20 - 25^{0}С;	
			2). +39 - 42^{0}С;	
			3). +35 - 37^{0}С;	
			4). +30 - 35^{0}С.	
12.	Прием воздушных ванн надо начинать при температуре:	Ответ	1). 17 – 20^{0}С;	
			2). 25 – 30^{0}С;	
			3). 30 – 35^{0}С;	
			4). 35 – 40^{0}С.	
13.	Наиболее интенсивное действие на организм при закаливании водой оказывает:	Ответ	1). Купание;	
			2). Обтирание;	
			3). Плавание;	
			4). Принятие душа.	

Раздел 4. Гигиена питания. Энерготраты спортсменов

1.	В суточном пищевом рационе спортсменов должно содержаться белка (на 1 кг веса):	Ответ	1). 0,5 – 1 г;	
			2). 2 – 2,5 г;	
			3). 1,5 –1,7 г;	
			4). 3 – 4 г.	
2.	В суточном пищевом рационе	Ответ	1). 1 – 1,2 г;	

	спортсменов должно содержаться жира (на 1 кг веса):		2). 1,6 – 2,3 г;	
			3). 3,5 – 4 г;	
			4).6 – 8 г.	
3.	В суточном пищевом рационе спортсменов должно содержаться углеводов (на 1 кг веса):	Ответ	1). 3 – 5 г;	
			2). 5 – 7 г;	
			3). 9 – 13 г;	
			4). 10 – 15 г.	
4.	Средняя величина теплоты при сгорании 1 г белка составляет:	Ответ	1). 2 ккал;	
			2). 4 ккал;	
			3). 8 ккал;	
			4). 10 ккал.	
5.	Средняя величина теплоты при сгорании 1 г углеводов составляет:	Ответ	1). 1 ккал;	
			2). 4 ккал;	
			3). 8 ккал;	
			4). 15 ккал.	
6.	Средняя величина теплоты при сгорании 1 г жира:	Ответ	1). 5 ккал;	
			2). 7 ккал;	
			3). 9 ккал;	
			4). 12 ккал.	
7.	Значительное количество белка содержится:	Ответ	1). В сыре;	
			2). В рыбе;	
			3). В фасоли;	
			4). В мясе.	
8.	Во время физической работы в первую очередь расходуются:	Ответ	1). Белки;	
			2). Углеводы;	
			3). Жиры;	
			4). Витамины.	
9.	При приеме белков основной обмен повышается в пределах:	Ответ	1). 30 – 40%;	
			2). 10 – 15%;	
			3). 60 – 90%;	
			4). 100 – 120%.	
10.	Наиболее рациональный распорядок приема пищи в течение дня:	Ответ	1).Одноразовое питание;	
			2).Двухразовое питание;	
			3).Трехразовое питание;	
			4).Четырехразовое питание.	
11.	При приеме жиров основной обмен повышается в пределах:	Ответ	1). 5 – 7%;	
			2). 14%;	
			3). 30%;	
			4). 50%.	
12.	При приеме углеводов основной обмен повышается в пределах:	Ответ	1). 5 – 7%;	
			2). 14%;	
			3). 30%;	
			4). 50%.	
13.	При беге основной обмен	Ответ	1). На 100%;	

	повышается:		2). На 200%;	
			3). На 400%;	
			4). На 600%.	
14.	Положительная реакция на наличие крахмала в колбасе:	Ответ	1). Появление зеленого окрашивания;	
			2). Появление темно-синего окрашивания;	
			3). Появление желтого окрашивания;	
			4). Отсутствие окраски.	
15	Прибор для определения плотности молока:	Ответ	1). Дексиметр;	
			2). Лактометр;	
			3). Реометр;	
			4). Термометр.	

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 85-100 баллов;

- «хорошо» - 70-84 баллов;

- «удовлетворительно» - 51-69 баллов;

- «зачтено» - 51 и выше балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый бал студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине,	**Отрицательная оценка**	**Положительные оценки**		
Зачет	**Не зачтено** (менее 50 баллов)	**Зачтено** (более 51 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	**Неудовлетворительно** (менее 51 баллов)	**Удовлетворительно** (51-69 баллов)	**Хорошо** (70-84 баллов)	**Отлично** (85-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается. Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

Обучающиеся обязаны выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

Преподаватели обязаны:

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;

- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

Преподаватели имеют право:

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

Кафедры обязаны систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

Имеют право вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

Кафедры несут ответственность за:

- своевременное составление заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. **Семестр – А; форма аттестации – зачет.**

2. **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Определение «Гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности» как науки. Объект и предмет дисциплины.
2. История развития «Гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности». Развитие гигиены в России.
3. Гигиена - основа профилактической медицины. Социальное значение гигиенических мероприятий.
4. Оздоровительная направленность физической культуры. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
5. Влияние неблагоприятных биологических факторов внешней среды на организм человека. Патогенные возбудители. Понятие об инфекции.
6. Методы гигиенических исследований. Основные задачи гигиены физических упражнений и спорта.
7. Понятие о микроклимате. Физические свойства воздуха, температура.
8. Атмосферное давление и скорость движения воздуха, их гигиеническое значение.
9. Влажность электрическое состояние и радиоактивность воздуха их гигиеническое значение.
10. Химический состав воздуха. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях. Учет метеорологических факторов в занятиях спортом.
11. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
12. Гигиенические требования качеств питьевой воды. Эпидемиологическое значение воды.
13. Гигиенические основы почвы. Физические свойства почвы, их гигиеническое значение.

14. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы. Самоочищение почвы.

15. Основные гигиенические требованиям к физкультурно-спортивным сооружениям.

16. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.

17. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям.

18. Гигиенические требования к строительным материалам.

19. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

20. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений.

21. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.

22. Гигиеническая характеристика шума. Пути и принципы ограничения вредного действия шума на организм. Мероприятия по борьбе с шумом при занятиях спортом.

23. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви.

24. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви.

25. Эксплуатация и уход за одеждой и обувью спортсмена.

26. Принципы закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

27. Зимнее плавание, контрастное и местное закаливание.

28. Методика комплексного проведения закаливающих процедур.

29. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.

30. Гигиенические требования к пище и питанию.

31. Роль питания для укрепления здоровья и повышение спортивной работоспособности.

32. Энергозатраты. Понятие об основном обмене. Расход энергии. Определение суточного расхода энергии.

33. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.

34. Качественный состав пищи. Основные питательные вещества.

35. Гигиеническое значение белков и нормы их в питании спортсменов, их физиологическая роль.

36. Гигиеническое значение жиров и нормы их в питании спортсменов, их физиологическая роль.

37. Гигиеническое значение углеводов и нормы их в питании спортсменов, их физиологическая роль.

38. Гигиеническое значение воды и питьевого режима.

39. Питание во время соревнований и после соревнований.

40. Особенности питания в различных климатических условиях.

41. Основные принципы и методика составления пищевого рациона спортсмена.

42. Особенности питания спортсменов на учебно-тренировочных сборах.

43. Гигиеническое значение витаминов, их физиологическая роль.

44. Особенности приема витаминных препаратов.

45. Гигиеническая характеристика минеральных веществ, их физиологическая роль в организме. Макроэлементы, микроэлементы.

46.Продукты повышенной биологической ценности и натуральные биокорректоры.

47. Значение и роль системы гигиенического обеспечения подготовки взрослых и юных спортсменов.

48. Гигиеническое обеспечение подготовки в условиях временной адаптации.

49. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горных условиях.
50. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности

Критерии оценивания:
Методика расчета рейтингового балла по ДМ.

Рейтинговая оценка по дисциплинарному модулю складывается из количества баллов, набранных за текущую работу и баллов промежуточного контроля по ДМ.

Текущий контроль может включать следующие виды учебных поручений:

- посещение занятий;
- участие на практических занятиях;
- выполнение лабораторных заданий;
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ;
- защита рефератов (докладов).

Рейтинговые баллы по текущей работе распределяются следующим образом:

- ***посещаемость занятий - 5 баллов;***
- ***активное участие на практических занятиях - 25 баллов;***
- ***выполнение домашних, лабораторных и контрольных работ - 5 баллов;***
- ***написание и защита рефератов - 5 баллов.***

Таким образом, максимальный балл за текущий контроль по одному модулю ***не должен превышать 40 баллов***.

Формы проведения ***промежуточного контроля:***

- устный опрос;
- письменная контрольная работа;
- тестирование;
- и др.

Максимальный балл за промежуточный контроль по одному модулю ***не должен превышать 60 баллов***.

Таким образом, ***максимальное***, суммарное ***количество баллов*** по результатам *текущей работы* и *промежуточного контроля* по ДМ составляет (40 + 60) = ***100 баллов***.

Принципы организации итогового контроля.

Изучение учебной дисциплины должно заканчиваться **итоговым контролем**. Максимальное количество баллов **итогового контроля** по дисциплине составляет **100 баллов.** На итоговый контроль преподаватель получает рейтинговую ведомость (выдается деканатом по требованию преподавателя).

Средний рейтинговый балл студента по дисциплине рассчитывается как среднее арифметическое баллов, полученных им по результатам контроля всех ДМ.

Минимальный средний балл, дающий право студенту на положительную отметку ***безитогового контроля знаний, равен 51 баллу.***

Студент, набравший менее 40 баллов хотя бы по одному дисциплинарному модулю, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

Если ***средний рейтинговый балл*** студента по дисциплине ***гарантирует*** ему ***положительную оценку***, то ***преподаватель обязан*** при желании студента ***выставить соответствующую оценку без итогового контроля***, проставив в графе «р/б» ведомости, полученный им средний рейтинговый балл.

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль. При получении балла ниже чем средний рейтинговый балл, в графу «р/б» ведомости, заносится полученный им средний рейтинговый балл. ***Весомость среднего рейтингового***

балла и баллов, полученных на итоговом контроле, составляет соответственно: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

Для стимулирования студентов к повышению своего рейтинга при сдаче итогового контроля ***предусмотрены бонусные баллы (до 5 баллов)***, которые добавляются к сумме баллов итогового контроля. ***Бонусные баллы*** преподаватель имеет право добавлять только к баллам студентов, у которых к итоговому контролю ***уже имеется 51 балл и выше***. ***Бонусные баллы*** добавляются только в том случае, когда студент идет ***на первичную сдачу*** итогового контроля (экзамена, дифференцированного зачета). При пересдаче дисциплины и сдаче экзамена на комиссии бонусные баллы не предусматриваются.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый бал по дисциплине составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачет».

Если студент после прохождения итогового контроля не набрал баллов для получения положительной оценки, то он в установленные деканатом сроки идет на ***повторную сдачу*** дисциплины. ***При этом весомость среднего балла по ДМ и баллов, полученных при повторной сдаче, составляет, соответственно 0,3 (30%) и 0,7 (70%), а баллы, полученные на итоговом контроле – аннулируются***.

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные деканатом сроки идет на ***комиссионную пересдачу*** дисциплины. ***Весомость среднего балла по ДМ и баллов, полученных при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0(0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.***

Шкала диапазона для перевода рейтингового балла в «5»-балльную систему:

- от 0 до 50 баллов - неудовлетворительно
- от 51 до 65 балла – удовлетворительно
- от 66 до 79 балла – хорошо
- от 80 до 100 балла – отлично
- от 51 и выше – зачет

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК НА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В экзаменационный билет рекомендуется включать не менее 3 вопросов, охватывающих весь пройденный материал, также в билетах могут быть задачи и примеры. Ответы на все вопросы оцениваются максимум **100 баллами**.

Критерии оценок следующие:

- 100 баллов– *студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновывать выводы и разъяснять их в логической последовательности.*

- 90 баллов - *студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновывать выводы и разъяснять их в логической последовательности, но допускает отдельные неточности.*

- 80 баллов - *студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновывать выводы и разъяснять их в логической последовательности, но допускает некоторые ошибки общего характера*.

- 70 баллов - *студент хорошо понимает пройденный материал, но не может теоретически обосновывать некоторые выводы.*

- 60 баллов – *студент отвечает в основном правильно, но чувствуется механическое заучивание материала.*

- 50 баллов – *в ответе студента имеются существенные недостатки, материал охвачен «половинчато», в рассуждениях допускаются ошибки.*

- 40 баллов – *ответ студента правилен лишь частично, при разъяснении материала допускаются серьезные ошибки.*

- 20-30 баллов - *студент имеет общее представление о теме, но не умеет логически обосновать свои мысли.*

- 10 баллов - *студент имеет лишь частичное представление о теме*.

- 0 баллов – *нет ответа*.

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-7 УК 7.1	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не точно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Частично определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
УК 7.2	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, не совсем точно отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Частично владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, частично отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Не владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
ПК-2 ПК-2.1	Демонстрирует умение постановки воспитательных	Не точно демонстрирует умение постановки воспитательных	Частично демонстрирует умение постановки воспитательных	Не может ставить воспитательные цели проектирования воспитательной

	целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета.	целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета.	целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета.	деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета.
ПК-2.2.	Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой)	Не точно демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой)	Частично демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой)	Не демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой).

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, И.Т. Коваль, Т.И. Родионова - М.: Академия-Пресс, 2015.

2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский.- Москва: Владос, 2016.-512 с.

3. Нарзулаев С. Б. Гигиена физической культуры: учебное пособие / СБ. Нарзулаев, Л.В. Капилевич, А.А. Борщевский. - Томск: Издательство ТГПУ, 2011. - 356 с.

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Еремин Ю. Н. Гигиена питания / Ю.Н.Еремин, Ю.И.Окорокова. - Москва: Медицина, 2011.

2. Лаптев А. П. Гигиена / А.П.Лаптев, С.А.Полиевский.- Москва: ФиС, 2010.

3. Лаптев А.П. Практикум по гигиене: пособие для институтов физической культуры /А.П.Лаптев, И.Н.Малышева; - М.: ФиС, 2012.

4. Лаптев А. П. Закаляйтесь на здоровье / А.П.Лаптев. - Москва: Медицина, 2011.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
2. Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru
5. www.scienee.yoread.ru - новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых.
6. www.sciam.ru -журнал «В мире науки».
7. www.gumer.info - электронная библиотека Гумер.
8. www.zipsites.ru -бесплатная электронная Интернет библиотека.
9. http://www. medlit.ru/medrus/gigien.htm - электронная версия журнала

«Гигиена и санитария».

10.http://lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

11.www.fismag.ru - сайт журнала «Физкультура и спорт».

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1.Microsoft PowerPoint,

2. Microsoft Word

3. Компьютерные презентации по темам: «Гигиена факторов окружающей среды», «Гигиена питания».

4. Мультимедийная аудитория: компьютер, проектор, экран.

5. Видеоролики, фильмы, диафильмы, киноленты, слайды по различным разделам программы.

6. Электронный конспект лекций

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Образовательные программы, рабочие планы занятий.

2. Учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.

3. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов, графики контроля.

4. Таблицы, плакаты, стенды, по различным разделам программы.

5. Для обеспечения данной дисциплины, кроме того, необходимы:

психрометр;

анемометр;

термометры;

спирометры;

прибор для измерения атмосферного давления (барометр);

ростомеры;

весы;

мелкая рулетка и т.д.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся

предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету, обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электроном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающихся, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» доцент кафедры теории и методики физической культуры, к.б.н., доцент Магомедова С.А.