

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 17.02.2026 13:24:17
Уникальный программный ключ: 48505f11ec15acaa386f5219d3113d727fefda78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал) КФУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Елабужского института КФУ
Е.Е. Мерзон

«22» 05 2024 г.
МП

Программа дисциплины (модуля)
Гигиена в спорте

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) подготовки: Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, кандидат педагогических наук Коткова Л.Ю. (Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, отделение психологии и педагогики),
LYKotkova@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-1	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
ОПК-1.1	Знать нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики
ОПК-1.2	Уметь применять нормативно-правовые акты и нормы профессиональной этики в своей профессиональной деятельности
ОПК-1.3	Владеть практическими навыками применения нормативно-правовых актов и норм профессиональной этики в своей профессиональной деятельности
ПК-3	Готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач
ПК-3.1	Знать средства, методы и функции оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры; анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физической культуры и спорта.
ПК-3.2	Уметь составлять комплексы оздоровительно-рекреационных упражнений; оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок; применять методы врачебно-педагогического контроля при проведении оздоровительно-рекреационных мероприятий и спортивных тренировок.
ПК-3.3	Владеть методами тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

Знать нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики;
Средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, определяющие функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом

Должен уметь:

Уметь применять на практике нормативно-правовые акты и нормы профессиональной этики в своей профессиональной деятельности;
Оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий

Должен владеть:

Владеть навыками практического применения нормативно-правовых актов и норм профессиональной этики в своей профессиональной деятельности;
Методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.О.08.03 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка))" и относится к обязательной части.
Осваивается на 3 курсе в 5 семестре.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы) на 144 часа(ов).

Контактная работа - 54 часа(ов), в том числе лекции - 20 часа(ов), практические занятия - 34 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 54 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен в 5 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	С е м е с тр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни, личная гигиена.	5	2	4	0	9
2.	Тема 2. Закаливание.	5	2	6	0	9
3.	Тема 3. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	5	4	6	0	9
4.	Тема 4. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.	5	4	6	0	9
5.	Тема 5. Особенности гигиенического обеспечения занятий физкультурно-спортивной деятельностью лиц разного пола и возраста. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	5	4	6	0	9
6.	Тема 6. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.	5	4	6	0	9
	Итого 72 часа		20	34	0	54

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни, личная гигиена.

Значение гигиены для укрепления и сохранения здоровья. Методы исследования, применяемые в гигиене (статистические, демографические лабораторные и др.). Современные научные представления о здоровье. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания и спорта. Основные закономерности роста и развития ребенка. Биологический возраст. Акселерация и ретардация. Физическое развитие и физическая подготовленность как критерии здоровья. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений. Влияние физических упражнений на биологическое созревание и физическое развитие. Двигательная активность как гигиенический фактор. Структура двигательной активности. Оптимум двигательной активности.

Тема 2. Закаливание.

Значение закаливания; виды закаливания; методические принципы закаливания. Закаливание холодом; физиологические основы закаливания холодом. Закаливание воздухом и водой. Закаливание солнечным излучением; физиологические основы закаливания солнечным излучением; нормирование солнечных ванн. Искусственные

источники ультрафиолетового облучения. Нормирование комплексного закаливания. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур (веранды, навесы, солярии, пляжи, купальни, душевые и т.д.) Предупреждение и первая помощь при ожоге солнцем, при солнечном и тепловом ударах, переохлаждении.

Тема 3. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно спортивной деятельностью.

Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к одежде и обуви и экипировке занимающихся различными видами спорта. Типы спортивных сооружений; расположение и ориентация спортивных сооружений; нормативы микроклимата помещений и их вентиляция. Концентрация углекислого газа как показатель загрязнения воздуха; кратность воздухообмена; температурный режим в помещениях; отопление местное и центральное; влажность воздуха в помещениях, ионизация воздуха. Естественное и искусственное освещение; показатели освещенности; влияние на освещенность состояния оконных стекол, окраски помещения. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений, нормативы освещенности. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Профилактика травм и заболеваний при занятиях гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой; гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой (беговые дорожки, места для метаний, прыжков). Профилактика травм и перенапряжений при занятиях легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиенические требования к местам занятий лыжным спортом (трассы, лыжные базы), к одежде и обуви лыжников. Профилактика травм и заболеваний при занятиях лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиенические требования к местам занятий спортивными играми (игровые залы, площадки), к одежде и обуви занимающихся. Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам, гигиена занятий в искусственных бассейнах; профилактика травм и заболеваний при занятиях плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий тяжелой атлетикой, борьбой, боксом. Гигиенические требования к местам занятий. Профилактика травм и заболеваний при занятиях.

Тема 4. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования к режиму питания. Пищевой рацион. Режим питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Соответствие суточных энерготрат и энергоемкости пищевого рациона. Питание при занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение энерготрат и пластических процессов. Методы определения энерготрат. Режим питания спортсменов. Питание на тренировочных сборах и во время соревнований. Питание на дистанции. Режим приема жидкости. Особенности питания юных спортсменов.

Тема 5. Особенности гигиенического обеспечения занятий физкультурно-спортивной деятельностью лиц разного пола и возраста. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

Структура и содержание занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью (ОФУ). Общие требования непрерывность и преемственность, комплексность и адекватность. Гигиеническая направленность физических нагрузок при занятиях с оздоровительной целью, достижение нормативного уровня физической подготовленности; подготовительно-стимулирующая и восстановительная направленность. Гигиенические нормативы физической подготовленности общей выносливости, силовой выносливости, других качеств. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями детей младшего, среднего и старшего возраста, рекомендуемые нормы нагрузок, продолжительность и виды нагрузок, оптимальные температурные режимы. Гигиенические требования к формам ОФУ (урок физкультуры, тренировка в спортивной секции, группа здоровья, самостоятельные занятия). Гигиенические требования к структуре одного занятия подготовительной, основной и заключительной частям. Восстановительные формы ОФУ (физкультурная пауза, минутка, прогулки, туризм). Гигиенические средства повышения работоспособности, использование естественно средовых факторов. Предупреждение травматизма, перегреваний, переохлаждений при занятиях ОФУ.

Тема 6. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно спортивной деятельности.

Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Профилактика травм и заболеваний при занятиях гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой; гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой. Профилактика травм и перенапряжений при занятиях легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиенические требования к местам занятий лыжным спортом (трассы, лыжные базы), к одежде и обуви лыжников. Профилактика травм и заболеваний при занятиях лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиенические требования к местам занятий спортивными играми (игровые залы, площадки), к одежде и обуви занимающихся. Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам, гигиена занятий в искусственных бассейнах; профилактика травм и заболеваний при занятиях плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий тяжелой атлетикой, борьбой, боксом. Гигиенические требования к местам занятий. Профилактика травм и заболеваний при занятиях.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по

дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

Студенческая электронная библиотека ?Консультант студента? - <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронно-библиотечная система - znanium.com

Электронно-библиотечная система "Лань" - <https://e.lanbook.com/>

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для

освоения дисциплины (модуля)

Журнал: Теория и практика физической культуры: <http://teoriya.ru/ru>

Журнал: Вестник педагогики физической культуры и спорта: <http://www.ped-vestnik.ru/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Работа на лекциях предполагает активное участие студента. В начале лекции необходимо уяснить цель, которую лектор ставит перед собой и студентами. Важно внимательно слушать лектора, отмечать наиболее существенную информацию и кратко записывать ее в тетрадь. Сравнить то, что услышано на лекции с прочитанным и усвоенным ранее, укладывать новую информацию в собственную, уже имеющуюся, систему знаний. По ходу лекции важно подчеркивать новые термины, устанавливать их взаимосвязь с понятиями. Если лектор приглашает к дискуссии, необходимо принять в ней участие. Если на лекции студент не получил ответа на возникшие у него вопросы, необходимо в конце лекции задать их лектору. Дома необходимо прочитать записанную лекцию, подчеркнуть наиболее важные моменты, составить словарь новых терминов, составить план доказательства каждой теоремы и перечислить все используемые при ее доказательстве утверждения.</p>
практические занятия	<p>Практические занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем изучаемой дисциплины и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На практических занятиях студенты учатся грамотно грамматически и лексически излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, осуществлять диалогические высказывания в рамках заданной темы, а также профессионально и качественно выполнять практические задания по темам и разделам дисциплины. Все это помогает приобрести навыки и умения, необходимые современному специалисту и способствует развитию профессиональной компетентности. В качестве важного компонента обучения иностранным языкам выделяются учебные умения у студентов, необходимые для успешной учебной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none">-наблюдать за тем или иным языковым явлением в иностранном языке, сравнивать и сопоставлять языковые явления в иностранном языке и родном;-сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;-обобщать полученную информацию;-оценивать прослушанное и прочитанное;-фиксировать основное содержание сообщений;-формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения;-формулировать тезисы;-подготовить и представить сообщения, доклад, презентацию;-работать в паре, в группе, взаимодействуя друг с другом;-пользоваться реферативными и справочными материалами;-обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;-пользоваться словарями различного характера. <p>С целью эффективной подготовки необходимо использовать рекомендуемые учебные пособия и материалы, а также авторитетные словари английского языка различного типа, включая как печатные, так и электронные версии.</p>
самостоятельная работа	<p>Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают слушателям глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает слушателям быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать слушателям страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа: 1й - организационный; 2й - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе слушатель планирует свою</p>

	самостоятельную работу, которая включает: - уяснение задания на самостоятельную работу; - подбор рекомендованной литературы; - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.
экзамен	Экзамен является итоговой аттестацией по всему курсу обучения данному предмету. На экзамене студент должен рассказать и показать все свои знания, умения и навыки, полученные на лекционных и практических занятиях. Опрос проводится по билетам, в которых есть и теоретические и практические вопросы по методике обучения и т.д.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 25 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Спортивное оборудование: ворота (2), корзины баскетбольные (4), волейбольная сетка, шведские стенки (6), маты (4), вешалка, теннисная сетка, перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89 5 Игровой зал)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 66 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Кафедра (трибуна) 1 шт. Проектор с экраном 1 шт. Меловая доска. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт. (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89 ауд. 8)

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи;
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)".

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Елабужский институт (филиал)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
Б1.О.08.03 – Гигиена в спорте

Направление подготовки: 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
- 4.1. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**
- 4.1.1. Устный опрос
 - 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.1.1.2. Критерии оценивания
 - 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
- 4.1.2. Тестирование
 - 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.1.2.2. Критерии оценивания
 - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
- 4.2. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 4.2.1. Экзамен
 - 4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.2.1.2. Критерии оценивания
 - 4.2.1.3. Оценочные средства

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Проверяемые результаты обучения для данной дисциплины	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
<p>ОПК-1 - Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики</p>	ОПК 1.1. Знать нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики	Знает нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики;	<p>Текущий контроль: Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6.</p> <p>Промежуточная аттестация: Экзамен</p>
	ОПК-1.2. Уметь применять нормативно-правовые акты и нормы профессиональной этики в своей профессиональной деятельности	Умеет применять на практике нормативно-правовые акты и нормы профессиональной этики в своей профессиональной деятельности;	
	ОПК-1.3. Владеть практическими навыками применения нормативно-правовых актов и норм профессиональной этики в своей профессиональной деятельности	Владеет навыками практического применения нормативно-правовых актов и норм профессиональной этики в своей профессиональной деятельности	
<p>ПК-3 Готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач</p>	ПК-3.1 Знать средства, методы и функции оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры; анатомио-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физической культуры и спорта	Знать средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, определяющие функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом.	<p>Текущий контроль: Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3 Письменная работа: Тема 1; Тема 2; Тема 3. Лабораторная работа: Тема 3 Промежуточная аттестация: Экзамен</p>
	ПК-3.2 Уметь составлять комплексы оздоровительно-рекреационных упражнений; оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок; применять методы врачебно-педагогического контроля при проведении оздоровительно-рекреационных мероприятий и спортивных тренировок	Уметь оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий.	
	ПК-3.3 Владеть методами тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной	Владеет методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта.	

	деятельности		
--	--------------	--	--

2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (86-100 баллов)	Средний уровень (71-85 баллов)	Низкий уровень (56-70 баллов)	Ниже порогового уровня (0-55 баллов)
ОПК-1	Достаточно знает нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики	Демонстрирует хорошие знания нормативно-правовых актов в сфере образования и нормы профессиональной этики	Недостаточно знает нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики	Не знает нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики
	Умеет применять на практике нормативно-правовые акты и нормы профессиональной этики в своей профессиональной деятельности	Демонстрирует умения применять на практике нормативно-правовые акты и нормы профессиональной этики в своей профессиональной деятельности	Допускает ошибки при проявлении умения применять на практике нормативно-правовые акты и нормы профессиональной этики в своей профессиональной деятельности	Не умеет применять на практике нормативно-правовые акты и нормы профессиональной этики в своей профессиональной деятельности
	На высоком уровне владеет навыками практического применения нормативно-правовых актов и норм профессиональной этики в своей профессиональной деятельности	Демонстрирует владение навыками практического применения нормативно-правовых актов и норм профессиональной этики в своей профессиональной деятельности	Владеет допустимыми ошибками владения навыками практического применения нормативно-правовых актов и норм профессиональной этики в своей профессиональной деятельности	Не владеет навыками практического применения нормативно-правовых актов и норм профессиональной этики в своей профессиональной деятельности
ПК-3	Достаточно знает средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, определяющие функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом.	Демонстрирует хороший уровень знания средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, определяющие функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом.	Допускает ошибки в знании средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, определяющие функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом.	Не знает средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, определяющие функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом.
	Умеет оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий	С небольшими ошибками умеет оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий	Допускает значительные ошибки в умении оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий	Не умеет оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий
	Без ошибок владеет методикой	Допускает ошибки в использовании	Допускает значительные ошибки	Не владеет методикой тестирования в рамках

	тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта.	методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта.	в использовании методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта.	оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта.
--	--	--	--	--

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

5 семестр:

Текущий контроль:

1. Устный опрос по темам 1,2,3,4,5,6 – 20 баллов

2. Тестирование по темам 1,2,3,4,5,6 – 30 баллов

Итого: 30 баллов + 20 баллов = 50 баллов

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины или ее части в форме, определяемой учебным планом образовательной программы с целью оценить работу обучающегося, степень усвоения теоретических знаний, уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме устного ответа обучающегося.

Преподаватель, принимающий зачет обеспечивает случайное распределение вариантов экзаменационных (зачетных) заданий между обучающимися с помощью билетов и вправе задавать обучающемуся дополнительные вопросы и давать дополнительные задания помимо тех, которые указаны в билете.

1. Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов

2. Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов

Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Виды оценок:

Для экзамена:

Отлично (86-100 баллов)

Хорошо (71-85 баллов)

Удовлетворительно (56-70 баллов)

Неудовлетворительно (0-55 баллов)

4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

4.1. Оценочные средства текущего контроля

4.1.1. Устный опрос

4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.

4.1.1.2. Критерии оценивания

15-20 баллов ставится, если обучающийся:

В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

9-14 баллов ставится, если обучающийся:

Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

3-8 баллов ставится, если обучающийся:

Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

0-2 баллов ставится, если обучающийся:

Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

Устный опрос по теме 1: Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни, личная гигиена.

Устный опрос по теме 2: Закаливание.

Устный опрос по теме 3: Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Устный опрос по теме 4: Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.

Устный опрос по теме 5: Особенности гигиенического обеспечения занятий физкультурно-спортивной деятельностью лиц разного пола и возраста. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

Устный опрос по теме 6: Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

4.1.2. Тестирование

4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Итого за тестирование студент может заработать до 30 баллов.

Ниже приведены примерные задания. Полный банк тестовых заданий хранится на кафедре.

4.1.2.2. Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

86% правильных ответов и более.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

От 71% до 85 % правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

От 56% до 70% правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

55% правильных ответов и менее.

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

1. Гигиеническая задача основной части урока в школе:

- а) выполнение специальных упражнений, усиливающих восстановительный эффект
- б) выполнение упражнений, повышающих работоспособность организма, подготавливающих к выполнению больших физических нагрузок
- в) повышение функционального состояния организма школьников и их физической подготовленности

2. Жизнь и деятельность человека протекают:

- а) в экзосфере
- б) в тропосфере
- в) в стратосфере

3. Цель гигиены ФВ и С:

- а) состоит в профилактике различных заболеваний, связанных с воздействием факторов физической культуры и спорта у лиц, занимающихся физическими упражнениями
- б) состоит в разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов ФК и С
- в) изучение состояния здоровья и работоспособности людей во внешней среде

4. Продолжительное пребывание в условиях высоких температур вызывает:

- а) координацию движений, понижение температуры тела
- б) аппетит, пульс 70 уд/мин, головную боль
- в) повышение температуры тела, учащение пульса, ослабление сердечно-сосудистой системы, головную боль

5. К основным гигиеническим средствам, применяемым для решения основной задачи гигиены ФК и С относятся:

- а) оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями, профилактика заболеваний человека, способность человека полноценно выполнять основные социальные функции
- б) рациональное питание, оптимизация условий, форм и средств, применяемых в процессе занятий физическими упражнениями, закаливание
- в) закаливание, оптимальная реакция организма на условия жизнедеятельности на всех уровнях его организации

6. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями:

- а) непрерывность и преемственность, комплексность и адекватность
- б) требовательность, критичность, интенсивность, подготовленность
- в) интенсивность, объемность и адекватность

7. В зависимости от основных гигиенических задач все формы оздоровительных физических упражнений можно разделить на три группы:

- а) оздоровительные, физкультурминутки, образовательные
- б) активные отдыхи, физкультпаузы, оздоровительные
- в) развивающие, подготовительно - стимулирующие, восстановительные

8. Гигиенические требования к планированию тренировки:

- а) систематическое проведение тренировочных занятий, постепенное увеличение физической нагрузки, чередование работы и отдыха, разносторонняя физическая подготовка
- б) повторное выполнение физических упражнений, не пропускать занятий, работать только на выносливость
- в) выполнять большие физические нагрузки, тренировки каждый день, соблюдать рациональное питание

9. Двигательная активность детей и подростков делится на три части:

- а) выполняемая в процессе физического воспитания и во время обучения; в процессе общественно – полезной трудовой деятельности; в свободное время
- б) выполняемая в процессе спортивной тренировки; активный отдых; пассивный отдых
- в) выполняемая в процессе общественно полезной трудовой деятельности; пассивный отдых

10. При закаливании необходимо соблюдать следующие физиологические принципы:

- а) постепенность, размеренность, ритмичность
- б) поддерживать температуру воды постоянной, комплексность
- в) постепенно повышать силу раздражителя, соблюдать систематичность закаливания, соблюдать правильную дозировку

11. К жироподобным веществам относятся:

- а) холестерин, сало, парафин
 - б) лецитин и парафин
 - в) фосфатиды и стерины
12. Спортивные сооружения разделяются на:
- а) открытые, крытые
 - б) крытые, закрытые
 - в) плоскостные, объемные
13. Во время лыжных гонок на 30-50 км, марафонского бега, велогонок расход энергии составляет:
- а) более 6000 ккал
 - б) более 4000 ккал
 - в) более 3200 ккал
14. Сооружения для зрителей включают:
- а) бани, трибуны, массажные комнаты, гардеробы
 - б) спортивные залы, судейские комнаты, буфеты, душевые
 - в) трибуны, павильоны, фойе, буфеты, санузлы
15. Площадки для спортивных игр следует располагать:
- а) продольными осями вдоль меридиана, т.е. с севера на юг
 - б) с востока на запад
 - в) ориентация площадок может быть любой
16. При выборе места для бассейна на естественном водоеме учитывают:
- а) скорость воды, скорость воздуха, расстояние до берега
 - б) наличие кустов, деревьев, санитарное состояние водоема
 - в) скорость течения воды, глубину водоема, характер грунта берегов и дна, санитарное состояние водоема
17. К вспомогательным сооружениям относятся:
- а) судейские комнаты, помещения для тренировок, уборные
 - б) комнаты для хранения спортивного инвентаря, спортивные залы, душевые
 - в) гардеробная, раздевалка, душевые, уборные, врачебный кабинет, массажная, буфетная.
18. Основные физиологические требования к питанию спортсмена на дистанции:
- а) быть жидкой или полужидкой, не требующей разжевывания, принимать все продукты в горячем виде
 - б) большое количество углеводов и витаминов группы В и С, достаточно быстро восполнять энергетические запасы
 - в) пища должна содержать сахар и глюкозу, быть не очень холодной, содержать минеральные соли, что снижает потери воды организмом, включать в себя большие количества витамина С
19. Уровень шума выражается:
- а) в децибелах
 - б) в %
 - в) в люксах
20. Регулярная вентиляция помещения обеспечивает удаление:
- а) кислорода, азота
 - б) избытка тепла, влаги и вредных газообразных примесей
 - в) пыли и грязи
21. Основное значение пищи заключается в доставке организму:
- а) витаминов и белков
 - б) жиров и углеводов
 - в) энергии и образовании пластичного материала, необходимого для построения тканей и органов
22. Гигиенические требования к пище состоят в том, что она должна:
- а) содержать пищевые вещества, необходимые для построения тканей и органов течения физиологических процессов, растительные жиры

б) потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических трат организма, быть разнообразной, обладать приятным вкусом, иметь соответствующую температуру, быть доброкачественной

в) потребляться в одно и тоже время, иметь большой объем

23. До конечных продуктов окисляются:

а) углеводы и белки

б) жиры и белки

в) жиры и углеводы

24. При отсутствии нескольких витаминов в пище могут возникать:

а) гипервитаминоз

б) гиповитаминоз

в) авитаминоз

25. К минеральным веществам относятся:

а) хлористый натрий, витамины Д, С, А.

б) кальций, фосфор и магний, железо, микроэлементы

в) витамины, микроэлементы

26. При окислении в организме белки, жиры, углеводы освобождают на 1 г пищевого вещества соответственно:

а) 5,3; 4,1; 9,8 ккал

б) 4,1; 9,3; 4,1 ккал

в) 4,1; 9,3; 5,6 ккал

27. Физиологическая суточная норма белка зависит от:

а) возраста, пола и профессиональной деятельности

б) медицинской группы, роста и профессиональной деятельности

в) веса, пола и профессиональной деятельности

28. К физическим факторам, действующим на человека относятся:

а) шум, вибрация, ультрафиолетовое излучение, электрическое поле, магнитное поле

б) ветер, дождь, электромагнитное излучение

в) шум в помещениях, температура воздуха, влажность

29. Внешние признаки утомления у школьников при выполнении физических упражнений:

а) покраснение кожи, большая потливость, учащение дыхания, напряжение мимики, увеличение ЧСС, рассеянность внимания

б) потливость, кашель, повышенное давление, понижение веса

в) легкая степень утомления, повышенное давление, головные боли, спокойная мимика.

30. Здоровый образ жизни - это:

а) оптимальный двигательный режим; закаливание; рациональное питание; рациональный режим жизни отсутствие вредных привычек

б) коррекция процессов биологического роста и развития, двигательная активность, питание

Критерии оценивания тестирования

Кол-во баллов	Критерии
30	86% правильных ответов и более.
20	От 71% до 85 % правильных ответов.
10	От 56% до 70% правильных ответов.
5	55% правильных ответов и менее.

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Экзамен

4.2.1.1. Порядок проведения.

По дисциплине предусмотрен экзамен. Экзамен проходит по билетам. В каждом билете два вопроса.

Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Экзамен проводится

в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

4.2.1.2. Критерии оценивания.

21-25 баллов ставится, если обучающийся:

Обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

16-20 баллов ставится, если обучающийся:

Обучающийся продемонстрировал полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

11-15 баллов ставится, если обучающийся:

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

0-10 баллов ставится, если обучающийся:

Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

4.2.1.3. Оценочные средства.

билет: устные ответы на 2 вопроса

1. Предмет, задачи и методы гигиены.
2. История развития гигиены.
3. Личная гигиена. Уход за полостью рта.
4. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна.
5. Медико-биологические средства восстановления.
6. Психологические средства восстановления
7. Педагогические средства восстановления
8. Физиологические основы закаливания.
9. Гигиенические принципы закаливания.
10. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
11. Гигиенические нормы закаливания водой.
12. Закаливание солнечным излучением.
13. Закаливание в спортивной практике.
14. Физиологические основы и содержание закаливания.
15. Гигиена питания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
16. Основные принципы построения питания.
17. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков.
18. Физиологическая роль и гигиеническое значение углеводов.
19. Физиологическая роль и гигиеническое значение жиров.
20. Физиологическая роль и гигиеническое значение минеральных веществ.

21. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом.
22. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом.
23. Особенности питания спортсменов. Питание спортсменов во время соревнований.
24. Особенности питания спортсменов. Питание спортсмена перед стартом.
25. Особенности питания спортсменов. Питание спортсмена на дистанции.
26. Особенности питания спортсменов. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
27. Особенности питания юных спортсменов.
28. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями (непрерывность, преемственность, комплексность, адекватность).
29. Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок в развивающих формах оздоровительных физических упражнений (урок физкультуры, тренировка в группе здоровья, самостоятельная тренировка)
30. Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок в подготовительно-стимулирующих формах оздоровительных физических упражнений. (утренняя зарядка, зарядка после дневного сна, упражнения перед началом работы).
31. Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок в восстановительных формах оздоровительных физических упражнений (активный отдых прогулки, туристские походы, подвижные игры, физкультпаузы, физкультминутки).
32. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
33. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
34. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
35. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
36. Основные гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений.
37. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
38. Гигиенические нормирование двигательной активности школьников.
39. Формирование двигательной активности школьников.
40. Основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений
41. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями в школе.
42. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.
43. Гигиенические требования к планированию тренировки.
44. Гигиенические нормирование тренировочных занятий.
45. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
46. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
47. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.
48. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
49. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
50. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
51. Современные научные представления о здоровье.
52. Гигиенические нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки: Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

Основная литература:

1. Воробьев В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Ф. Воробьев. ? 2-е изд.- М.:ФЛИНТА, 2012. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-1534-5.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=455031>
2. Григорьева О. В. Практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online) -URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>
3. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов [Электронный ресурс] : учебник / В.М. Позняковский. - 5-е изд., испр. и доп. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2007. - (Питание) - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785940877776.html>

Дополнительная литература:

1. Кучмы В.Р . Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям [Электронный ресурс] : учебное пособие / Под ред. В.Р. Кучмы. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. -URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970422373.html>
2. Канивец И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учебное пособие / Канивец И.А. - Мн.:РИПО, 2017. - 178 с.: ISBN 978-985-503-657-0 - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=948248>
3. Омаров Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. - Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. - 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=514526>
4. Королев А.А. Гигиена питания [Электронный ресурс] : Руководство для врачей / А.А. Королев. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html>

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки: Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Office Professional Plus 2010,
Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.