

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор по УВР**  
**П.Ф. Зубайлова**  
**29 мая 2023 г.**

## Б1.В.11 Гигиена физического воспитания и спорта рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра гуманитарных дисциплин**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) программы бакалавриата **Физическая культура**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 8
аудиторные занятия	50,3	
самостоятельная работа	30,7	
часов на контроль	27	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	Неделя			
	8 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	30	30	30	30
Консультации.	2	2	2	2
Контактная работа (аттестация)	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого ауд.	50,3	50,3	50,3	50,3
Контактная работа	50,3	50,3	50,3	50,3
Сам. работа	30,7	30,7	30,7	30,7
Часы на контроль	27	27	27	27
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*к.б.н., доцент, Юзбеков Н.З.*

Рецензент(ы):

*д.б.н., профессор, Гасанов А.Р.*

Рабочая программа дисциплины

**Гигиена физического воспитания и спорта**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра гуманитарных дисциплин**

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой к.э.н., доцент Гамидов Г.Г.

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>1.1 ЦЕЛИ</b>	
- овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности;	
- формирование систематизированных знаний в области гигиены физического воспитания и спорта, практических навыков применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом, а также приобретение знаний в области профилактической медицины.	
<b>1.2 ЗАДАЧИ</b>	
- получение знаний в области профилактической медицины - одного из мощных средств укрепления здоровья;	
- получение знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры и спорта;	
- овладение практическими навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом;	
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Индекс:	Б1.В.11
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физиология физического воспитания и спорта
2.1.2	Общая физическая подготовка
2.1.3	Лечебная физическая культура и массаж
2.1.4	Физическая культура и спорт
2.1.5	Спортивные и подвижные игры
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>	
<b>3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7</b>	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
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.

УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.
<b>3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН</b>	
<b>Знать:</b>	
- основные положения общей гигиены, и гигиены физической культуры и спорта;	
- гигиеническое значение воздушной среды, воды, почвы;	
- основные положения гигиены физической культуры и спорта;	
- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;	
- принципы гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом;	
- основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, спортивных тренировок, занятий оздоровительной физической культурой.	
- основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом;	
- требования личной гигиены;	
- гигиенические основы закаливания	
;	
- основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;	
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;	
- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;	
- гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе;	
- гигиеническое обеспечение спортивных тренировок;	
- гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культуры;	
- требования личной гигиены;	
- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;	
- основы закаливания;	
- основы рационального и лечебного питания;	
- гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта;	
<b>Уметь:</b>	
- сформулировать конкретные задачи гигиены физической культуры и спорта в физическом воспитании различных групп населения;	
- оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры, тренировок и соревнований;	
- давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста;	
- проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований;	
- использовать знания, полученные при изучении дисциплины, в практической деятельности по повышению информированности в вопросах здоровья, формированию здорового образа жизни и оздоровлению различных контингентов населения средствами физической культуры и спорта;	
- формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного	
долголетия;	
- применять знания в области санитарного законодательства и нормативно-правовые документы (СанПиН) в педагогической, тренерской; рекреационной; организационно-управленческой деятельности;	

- использовать гигиенические принципы нормирования нагрузок при разработке учебных планов и программ, проведении учебных занятий по физической культуре и спортивных тренировок в различных образовательных учреждениях, в сфере детско-юношеского спорта, при работе со спортсменами массовых разрядов, в рекреационной деятельности;
- оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;
- оценивать правильность и адекватность питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом, давать рекомендации по оптимизации питания;
-проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм.
<b>Владеть:</b>
- методами оценки общих гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям;
- методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом;
- навыками просветительской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни;
- способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований;
- технологиями физиолого-гигиенического контроля состояния занимающихся;
- технологиями проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом гигиенических требований;
- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации об уровне гигиенической культуры различных контингентов, занимающихся физической культурой и спортом
.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Предмет и задачи гигиены. Гигиеническое значение ФВ и спорта.</b>				
1.1	Гигиена физической культуры и спорта – наука об укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов и физкультурников. Значение и роль гигиены в системе физического воспитания. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.5 Л2.1 Л2.4 Л2.3 Л2.2Л3.3 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.2	Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта. Краткие исторические сведения о развитии гигиены. /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.5 Л2.1 Л2.4 Л2.3 Л2.2Л3.3 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.3	Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гриневский, В.А. Волжинский, А.А.Минх и др.). /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.5 Л2.1 Л2.4 Л2.3 Л2.2Л3.3 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.4	Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта. /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.5 Л2.1 Л2.4 Л2.3 Л2.2Л3.3 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.5	Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта – целенаправленность и комплексное применение гигиенических средств в укреплении здоровья и повышения работоспособности. /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.5 Л2.1 Л2.4 Л2.3 Л2.2Л3.3 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3

	<b>Раздел 2. Гигиеническая характеристика воздушной среды.</b>				
2.1	Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды. Физические свойства воздуха. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
2.2	Гигиеническое значение температуры воздуха. Гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
2.3	Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
2.4	Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Влияние различных ионов воздуха на организм. Химические свойства воздуха. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
2.5	Гигиеническое значение азота, кислорода и углекислоты (двуокиси углерода). Гигиеническая оценка воздушной среды в спортивных сооружениях. Гигиеническая характеристика механических примесей. Гигиеническая характеристика запыленности воздуха. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
2.6	Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Бактериальное загрязнение воздуха. Гигиеническая оценка бактериальных загрязнений воздуха и их эпидемиологическое значение. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
2.7	Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях. Гигиеническое значение радиоактивности воздушной среды. Меры профилактики загрязнения воздуха радиоактивными элементами. Погода, климат, акклиматизация. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Л3.2 Э2 Э3
2.8	Гигиеническая характеристика влияния погодных условий на психофизиологические функции организма. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
2.9	Климатические пояса РФ. Акклиматизация как социально-биологический процесс. Гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников и спортсменов к различным погодным и климатическим условиям. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
	<b>Раздел 3. Гигиеническая характеристика водной среды и почвы.</b>				
3.1	Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3

3.2	Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение. Гигиенические требования к источникам водоснабжения. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
3.3	Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение. Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы спортивных сооружений. /Ср/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
	<b>Раздел 4. Гигиена закаливания. Личная гигиена спортсмена. Гигиена одежды и обуви.</b>				
4.1	Знание правил личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности.  /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
4.2	Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Вредные привычки – курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков – разрушители здоровья и работоспособности. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
4.3	Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях. Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
4.4	Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
4.5	Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом в открытом воздухе. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
4.6	Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.). /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3

4.7	Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.). /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э3
4.8	Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
4.9	Методика приема различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы). Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л2.3 Э2 Э3
4.10	Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.). /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
4.11	Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л2.4 Э2 Э3
<b>Раздел 5. Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.</b>					
5.1	Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам.  /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.2 Э3
5.2	Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру. /Ср/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
5.3	Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.  /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.2 Э2 Э3



5.4	Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, греблей, плаванием.  /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э3
5.5	Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям (спортивные залы, крытый каток, крытый плавательный бассейн). /Ср/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
	<b>Раздел 6. Гигиенические основы питания. Особенности питания различных групп населения и спортсменов.</b>				
6.1	Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.2 Э2 Э3
6.2	Доброкачество пищи. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
6.3	Контроль за калорийностью пищи. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э3
6.4	Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительный период. Пищевые вещества. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
6.5	Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, синтетических витаминных препаратов, минеральных веществ, пищевых волокон и содержание их в различных продуктах. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э3
6.6	Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
	<b>Раздел 7. Гигиена физического воспитания детей и подростков.</b>				
7.1	Гигиена детей и подростков и ее задачи. Гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школе. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3

7.2	Гигиенические требования к зданию школы, классной комнате и ее оборудованию. Гигиенические нормы двигательной активности. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
7.3	Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние внешней среды и социальных факторов на рост и развитие детей и подростков. /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
7.4	Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Биологический возраст детей и подростков. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
7.5	Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в РФ. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
7.6	Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.2 Э2 Э3
7.7	Гигиеническая характеристика и методика проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток, уроков физического воспитания, прогулок, экскурсий, туристских походов. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
7.8	Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.2 Э2 Э3
	<b>Раздел 8. Гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте.</b>				
8.1	Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление). /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
8.2	Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.). /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.2 Э2 Э3
	<b>Раздел 9. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.</b>				
9.1	Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.3 Э2 Э3

9.2	Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
9.3	Оздоровительная направленность спортивной тренировки. Планирование тренировки с учетом влияния на спортсмена различных экологических факторов природы и социальной среды. Влияние различных биоритмов на работоспособность спортсмена (сезонные, недельные, суточные и др.). /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л2.2Л3.2 Э2 Э3
9.4	Создание оптимальных социально-гигиенических условий среды для спортсменов (родители, друзья, товарищи, спортивный и учебный коллективы и др.). /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.1 Э2 Э3
9.5	Психогигиена. Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий. /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Э2 Э3
9.6	Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание). Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань. /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л2.2 Э3
9.7	Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления. Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая характеристика тепловых камер. /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.1 Э2 Э3
9.8	Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л2.4 Э2 Э3
9.9	Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановительные процессы стимулирующих работоспособность. Профилактика травм. /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.2 Э2 Э3

9.10	Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки. Основные положения гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов в сложных условиях (жаркий и холодный климат, горные условия, временная адаптация). /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.1 Э3
9.11	Рациональное построение тренировочного процесса, суточный режим, особенности питания, одежда и обувь. /Ср/	8	0,7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.2 Э2 Э3
9.12	Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др. Виды спорта (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, спортивная борьба, бокс, тяжелая атлетика, лыжный спорт, восточные единоборства). Гигиеническая характеристика. /Ср/	8	0,5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.3 Э2 Э3
9.13	Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нагрузкам, одежде и обуви. Особенности питания. /Ср/	8	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4Л3.2 Э2 Э3
9.14	/Конс/	8	2		
9.15	/КРАэ/	8	0,3		
9.16	/Экзамен/	8	27		

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### Вопросы к экзамену

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены физического воспитания.
2. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний.
4. Понятие о погоде, климате, акклиматизации.
5. Гигиеническое значение воздуха высокой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
6. Гигиеническое значение воздуха низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
7. Гигиеническое значение атмосферного давления. Профилактика неблагоприятного влияния.
8. Гигиеническое значение движения воздуха. Профилактика неблагоприятного влияния.
9. Гигиеническое значение различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
10. Приборы, применяемые для измерения температуры. Устройство и правила пользования.
11. Приборы, применяемые для измерения влажности. Устройство и правила пользования.
12. Приборы, применяемые для измерения атмосферного давления. Устройство и правила пользования.
13. Приборы, применяемые для измерения направления и скорости воздуха. Устройство и правила пользования.
14. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
15. Использование воздуха различной температуры и влажности в спортивной практике.
16. Использование атмосферного давления в спорте.
17. Понятие о нормальном атмосферном давлении.
18. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
19. Гигиеническое значение ионизации воздуха и его составных частей. Использование их в спортивной практике.
20. Гигиеническое значение механических примесей. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
22. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
23. Гигиенические требования к воде, поступающей в ванну бассейна.
24. Гигиенические требования к воде, находящейся в ванне бассейна.
25. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
25. Гигиеническая характеристика методов осветления воды плавательных бассейнов.
26. Гигиеническая характеристика методов обезцвечивания воды плавательных бассейнов.
26. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.

27. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
28. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.
29. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
30. Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.
31. Гигиенические требования к спортивной одежде. Уход за одеждой.
32. Гигиенические требования к спортивной обуви. Уход за обувью.
33. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
34. Гигиенические требования к закаливанию водой.
35. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
36. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
37. Гигиенические требования к организации рационального питания.
38. Гигиенические требования к калорийности пищевых рационов.
39. Гигиенические требования к содержанию в рационе регулирующих и энергосодержащих веществ.
40. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
41. Дополнительное питание и его содержание.
42. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
43. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
44. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
45. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
46. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
47. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
48. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
49. Гигиеническая характеристика молока и молочных продуктов.
50. Гигиеническая характеристика мяса и мясопродуктов.
51. Гигиеническая характеристика хлеба и хлебобулочных изделий.
52. Гигиеническая характеристика овощей и фруктов.
53. Пищевые отравления и их профилактика.
54. Пищевые бактериальные токсикозы и их профилактика.
55. Пищевые отравления немикробного происхождения и их профилактика.
56. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
57. Гигиенические требования к естественному освещению.
58. Гигиенические требования к искусственному освещению.
59. Гигиенические требования к естественной вентиляции.
60. Гигиенические требования к искусственной вентиляции.
61. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
62. Гигиенические требования к отопительным системам.
63. Характеристика лучистого и конвекционного отопления.
64. Гигиенические требования к выбору мест для строительства строительных сооружений.
65. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
66. Гигиенические требования к учебному процессу общеобразовательных учреждений.
67. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
68. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
69. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.
70. Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов микросреды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
71. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
72. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры.
73. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры.
74. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.
75. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
76. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
77. Режим дня, личная гигиена.
78. Рациональное и дополнительное питание.
79. Регулирование и сгонка веса в избранном виде.
80. Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.
81. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.
82. Гигиенические требования к основным помещениям общеобразовательных учреждений.
83. Гигиенические требования к учебной мебели.

## 5.2. Темы письменных работ

Тематика рефератов:

1. Гигиена массовой физической культуры и спорта, ее задачи.
2. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Биологические факторы внешней среды и их влияние на организм спортсмена.

4. Гигиена адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями.
5. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме.
6. Социальное и биологическое значение вредных привычек.
7. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания.
9. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
11. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
12. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
13. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
14. Профилактика и коррекция избыточного веса.
15. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ.
16. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.
17. Гигиеническая характеристика различных занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.
18. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований.
19. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
20. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

#### Вопросы к устному опросу

1. Эпидемиология и профилактика острых респираторных инфекций
2. Наиболее распространенные кишечные инфекции - клиника и профилактика
3. Профилактика дерматомикозов у спортсменов.
4. Значение и физиологические механизмы сна. Гигиена сна и спортивная работоспособность
5. «Совы» и «жаворонки» в спорте
6. Режим дня юного спортсмена
7. Современная спортивная одежда и обувь и успешность спортивной деятельности
8. Уход за кожей при занятиях водными видами спорта
9. Влияние компонентов табачного дыма на организм человека
10. Алкоголь и подросток
11. Тяжелые последствия употребления «легких» наркотиков
12. Профилактика гиповитаминозов у спортсменов
13. Оценка биологического возраста у детей и подростков
14. Методы оценки двигательной активности у детей дошкольного и школьного возраста
15. Гигиенические требования к школьным спортивным сооружениям
16. Гигиена оздоровительного бега
17. Гигиенические требования к организации фитнес-центра
18. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве
19. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в жарком климате
20. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в холодном климате
21. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях
22. Гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства
23. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и защитным приспособлениям
24. Гигиенические особенности применения ландшафтных зон в подготовке спортсменов

#### Вопросы к коллоквиуму

1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.
3. Закаливанием солнцем, нормирование солнечных ванн. Тепловой удар, солнечный ожог. Первая помощь.
4. Искусственные источники ультрафиолетового облучения.
5. Гигиена гимнастики.
6. Гигиена легкой атлетики.
7. Гигиена лыжного спорта.
8. Гигиена спортивных игр.
9. Гигиена плавания. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам.
10. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви.
11. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям (сооружения для занятий л/а, лыжного спорта, открытые плавательные бассейны).
12. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, гимнастический зал, крытый плавательный бассейн).
13. Гигиена туризма.
14. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
15. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию.

16. Гигиенические требования к местам занятий физической культуры в школе.
17. Гигиенические основы физического воспитания школьников.
18. Суточный режим школьника.
19. Особенности питания школьников.
20. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
21. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
22. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры.
23. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры.
24. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.
25. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
26. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.
27. Особенности физического воспитания с лицами среднего и пожилого возраста.

#### Вопросы к письменному опросу

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
2. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Гигиеническое значение воздуха высокой и низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
4. Гигиеническое значение атмосферного давления, движения воздуха и различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
5. Приборы для контроля температуры, влажности, атмосферного давления и скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования.
6. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
7. Значение воздушно-теплого режима для физкультурно- спортивной деятельности.
8. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
9. Гигиеническое значение механических примесей воздуха. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
10. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
11. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
12. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
13. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
14. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
15. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.
16. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
17. Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.
18. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за одеждой и обувью.
19. Роль физической культуры и спорта для профилактики курения, злоупотребления алкоголем и наркомании.
20. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
21. Гигиенические требования к закаливанию водой.
22. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
23. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
24. Гигиенические требования к организации рационального питания.
25. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
26. Дополнительное питание и его содержание.
27. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
28. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
29. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
30. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
31. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
32. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
33. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
34. Пищевые отравления и их профилактика.
35. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
36. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
37. Гигиенические требования к вентиляции.
38. Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
39. Гигиенические требования к отопительным системам.
40. Гигиенические требования к выбору мест для строительства спортивных сооружений.
41. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
42. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
43. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
44. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.

45. Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов микросреды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
46. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
47. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в условиях среднегорья.
48. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
49. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
50. Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.

### 5.3. Оценочные средства

#### Тест № 1

1. Что из перечисленного не является физическим качеством?
- быстрота.
  - выносливость.
  - резкость.
  - гибкость.
  - сила.
2. Под техникой физического упражнения понимается ...
- наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
  - эстетичное выполнение двигательного действия.
  - выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
  - выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.
3. Принцип, в основе которого лежит закономерность, раскрывающая зависимость эффекта обучения от степени целостности содержания педагогического процесса, называется ...
- принцип повторности.
  - принцип последовательности.
  - принцип наглядности.
  - принцип систематичности.
4. Какой из элементов не относится к группе практических методов?
- метод строго регламентированного упражнения.
  - метод разучивания по частям.
  - метод принудительно-облегчающего разучивания.
  - показ двигательного действия.
5. Двигательный навык – это ...
- способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях.
  - способность выполнить действие, не замечая окружающую обстановку.
  - возможность выполнять действия в любых погодных условиях.
  - возможность многократного повторения действия без существенных отличий в выполнении.
6. Педагогический процесс, направленный на овладение спортсменом определенными знаниями и умениями использовать их в тренировках и соревнованиях, называется ...
- теоретическая подготовка.
  - идейная подготовка.
  - информационная подготовка.
  - такого педагогического процесса не существует.
7. Педагогический процесс, направленный на овладение спортсменом умения целостно использовать в соревновательной деятельности все разделы тренировки, называется ...
- интегральная подготовка.
  - синусная подготовка.
  - косинусная подготовка.
  - логарифмическая подготовка.
8. Принцип спортивной тренировки, заключающийся в систематическом повторении тренировочных заданий и занятий, называется
- повторность.
  - встречаемость.
  - цикличность.
  - вариативность.
9. Верно ли данное утверждение? «Общая физическая подготовка предшествует углубленной спортивной специализации и сопутствует ей на протяжении всего тренировочного процесса»
- верно.
  - неверно.
10. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется
- сила.
  - быстрота.
  - гибкость.
  - выносливость.



д) ловкость.

11. Способность организма длительное время противостоять утомлению называется...

а) быстрота.

б) выносливость

в) гибкость

г) сила

д) ловкость

12. Педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями, называется ...

а) техническая подготовка.

б) тактическая подготовка.

в) физическая подготовка

г) спортивная подготовка

13. Педагогический процесс направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы, называется...

а) интеллектуальная подготовка

б) соревновательная подготовка

в) тактическая подготовка

г) спортивная подготовка

14. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, называется ...

а) физическая подготовка;

б) химическая подготовка;

в) физиологическая подготовка;

г) биологическая подготовка.

15. Педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, называется ...

а) эмоциональная подготовка.

б) психологическая подготовка

в) воспитательная подготовка.

г) самостоятельная подготовка.

16. Какой из принципов не относится к принципам развития физических качеств?

а) принцип соответствия педагогических воздействий

б) принцип развивающего эффекта.

в) принцип сопряженного воздействия.

г) принцип сознательности и активности.

д) принцип вариативности.

17. Сила, определяющаяся максимальными показателями мышечных напряжений без учёта массы тела человека, называется...

а) максимальная сила.

б) абсолютная сила

в) относительная сила

г) собственная сила.

18. Метод, обеспечивающий комплексное воздействие на различные мышечные группы, с помощью упражнений, подобранных так, чтобы каждая последующая серия включала новую группу мышц, называется...

а) методом повторного выполнения

б) методом круговой тренировки

в) силовым методом

г) скоростно-силовым методом.

Оздоровительные аспекты

19. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...

а) во время занятий, выполняются действия, содействующие развитию физических качеств.

б) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

в) достигаемое при этом утомление активизирует процессы адаптации.

г) человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем работы.

20. Под «здоровьем» понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...

а) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.

б) он бодр и жизнерадостен.

в) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.

г) наблюдается все вышеперечисленное.

21. Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место следует ...

а) потереть, почесать.

б) положить на возвышение.

в) охладить.

г) согреть.

22. Какой из перечисленных рекомендаций при организации занятий следовать не стоит?
- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения.
  - б) не тренироваться при интенсивном солнечном излучении.
  - в) после занятия надо принять холодный душ.
  - г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.
23. Под закаливанием понимается ...
- а) купание в холодной воде и хождение босиком.
  - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды.
  - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.
  - г) укрепление здоровья.
24. Правильное дыхание характеризуется ...
- а) более продолжительным выдохом.
  - б) более продолжительным вдохом.
  - в) вдохом через нос, выдохом ртом.
  - г) рекомендации относительно дыхания не актуальны.
25. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...
- а) возвращения в исходное положение после наклона.
  - б) прогибания туловища назад.
  - в) вращений и поворотов тела.
  - г) рекомендации относительно дыхания не актуальны.
26. Осанкой называется ...
- а) характеристики, обеспечивающие хорошее самочувствие.
  - б) привычная поза человека в вертикальном положении.
  - в) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
  - г) силуэт человека.
27. Правильной можно считать осанку, при которой, стоя у стены, Вы касаетесь ее...
- а) затылком, ягодицами, пятками.
  - б) затылком, спиной, пятками.
  - в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
  - г) лопатками, ягодицами, пятками.
28. Главной причиной нарушения осанки является ...
- а) отсутствие движений во время уроков.
  - б) слабость мышц.
  - в) привычка к определенным позам.
  - г) ношение сумки, портфеля на одном плече.
- Гигиена и здоровый образ жизни
29. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
- а) деятельность в течение суток осуществляется стандартно.
  - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня.
  - в) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
  - г) обеспечивает ритмичность работы организма.
30. Замена одних видов деятельности другими в режиме дня, позволяет поддерживать работоспособность потому, что...
- а) притупляется чувство усталости и повышается тонус.
  - б) снимается утомление клеток головного мозга.
  - в) чередование работы с отдыхом предупреждает перенапряжение.
  - г) положительно сказывается на физическом состоянии.
31. Систематические и правильно организованные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья, так как это способствует ...
- а) поступлению питательных веществ к органам и системам организма.
  - б) повышению возможностей дыхательной системы организма.
  - в) повышению резервных возможностей организма.
  - г) противостоянию заболеваний.
32. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, ориентированный на ...
- а) развитие физических качеств.
  - б) поддержание работоспособности.
  - в) сохранение здоровья.
  - г) подготовку к профессиональной деятельности.
33. Личная гигиена включает ...
- а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятие физическими упражнениями.
  - б) рациональный суточный режим, закаливание организма, занятие физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование адекватной одежды и обуви.
  - в) гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других занятий.
  - г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.
34. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?
- а) Гигиенические факторы могут использоваться как самостоятельные факторы физического воспитания.
  - б) Оздоровительный эффект природных факторов имеет свойство «переноса», но проявляется в различных

условиях повседневной жизни.

в) Естественные свойства природы и гигиенические факторы включены в группу специфических средств физического воспитания.

г) В процессе воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов.

#### Тест № 2

Задание 1 (выберите один вариант ответа) Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

- а) это приводит к физическому утомлению;
- б) это приводит к гиподинамии;
- в) это приводит к увеличению массы тела человека.

Задание 2 (выберите один вариант ответа) Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:

- а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

Задание 3 (выберите все правильные варианты ответа) Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?

- а) тонизирующее действие;
- б) стимулирует функции нервной системы;
- в) улучшает сон;
- г) повышает потоотделение и обмен веществ;
- д) расслабляющее действует на организм.

Задание 4 (выберите все правильные варианты ответа) Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:

- а) фильтрация;
- б) токи высокой частоты;
- в) хлорирование;
- г) серебрение воды;
- д) озонирование;
- е) отстаивание.

Задание 5 (выберите все правильные варианты ответа) Лучшим материалом для изготовления одежды является:

- а) хлопчатобумажные ткани;
- б) искусственные материалы;
- в) полимерные волокна;
- г) шерстяные ткани;
- д) прорезиненные ткани.

Задание 6 (выберите один вариант ответа) Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- а) физическая культура;
- б) закаливание;
- в) личная гигиена.

Задание 7 (выберите все правильные варианты ответа) Регулярное закаливание способствует: а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;

- б) укреплению силы воли;
- в) повышению аппетита;
- г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- д) замедлению процесса старения;

е) отвыканию от вредных привычек; ж) продлению срока активной жизни на 20-25%. Задание 8 (выберите один вариант ответа) Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

- а) утром;
- б) до полудня;
- в) после полудня;
- г) вечером.

Задание 9 (найдите ошибку) Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) атмосферное давление;
- г) вода.

Задание 10

1) Заболевание, которое развивается при отсутствии витамина С, – это \_\_\_\_\_.

2) К группе витаминов, растворимых в жирах, относятся витамины \_\_\_\_\_.

3) Наименьший объем воды, в котором обнаруживается одна кишечная палочка, – это \_\_\_\_\_.

4) Невосприимчивость, сопротивляемость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам – это \_\_\_\_\_.

5) Показатель бактериологического загрязнения воды, который определяется количеством кишечных палочек в 1 л воды, – это \_\_\_\_\_.

6) Постоянное наличие в данной местности определённых заболеваний, обусловленных ее природными особенностями и своеобразием условий жизни населения, – это \_\_\_\_\_.

Темы для устного опроса.

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Краткий исторический очерк.
3. Биологические факторы внешней Среды.
4. Профилактика инфекционных заболеваний.
5. Физические свойства воздуха.
6. Химические свойства воздуха.
7. Загрязнение воздуха.
8. Климат, акклиматизация.
9. Вода, как фактор внешней Среды.
10. Свойства воды.
11. Виды источников водоснабжения.
12. Очистка и обеззараживание воды.
13. Гигиенические требования к питьевой воде.
14. Гигиеническая характеристика почвы.
15. Типы спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам и ориентации зданий.
16. Нормативы микроклимата.
17. Рациональный режим дня.
18. Уход за телом.
19. Профилактика заболеваний кожи.
20. Вредные привычки - разрушители здоровья.
21. Гигиенические требования к одежде и обуви.
22. Гигиенические требования к пище. Значение питания.
23. Энергетическая ценность пищи.
24. Качественная полноценность пищи.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

реферат,  
тест,  
коллоквиум,  
устный опрос,  
письменный опрос,

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Бочкарева С. И., Кокоулина О. П., Копылова Н. Е., Митина Н. Ф., Ростеванов А. Г.	Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей): учебное пособие	Москва: Евразийский открытый институт, 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=90775">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=90775</a>
Л1.2	Кокоулина О. П.	Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие: учебное пособие	Москва: Евразийский открытый институт, 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=90952">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=90952</a>
Л1.3	Позняковский В. М.	Гигиенические основы питания: качество и безопасность пищевых продуктов: учебник	Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57348">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57348</a>
Л1.4	Мангушева Н. А.	Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 44.03.05 и 44.03.01 «педагогическое образование». квалификация (степень) выпускника: академический и прикладной бакалавр	Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017	<a href="https://e.lanbook.com/book/129667">https://e.lanbook.com/book/129667</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М.	Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210948">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210948</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.2	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>
Л2.3	Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе: практическое пособие	Москва: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=213064">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=213064</a>
Л2.4	Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе: практическое пособие	Москва: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=213063">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=213063</a>
Л2.5	Шаталов А. Т.	Философия здоровья	Москва: Институт философии РАН, 2001	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=63865">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=63865</a>

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1	Алхасов Д. С.	Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел : Уроки физической культуры в системе физического воспитания школьников ( в таблицах и схемах): методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274974">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274974</a>
Л3.2	Лободин В. Т., Федоренко А. Д., Александрова Г. В.	В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников: методическое пособие	Москва: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=213096">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=213096</a>
Л3.3	Богина Т. Л.	Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: методическое пособие	Москва: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2006	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=212584">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=212584</a>

### 6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // <a href="http://www.biblioclub.ru/">www.biblioclub.ru/</a>			
Э2	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>			
Э3	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>			

### 6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player
6.3.1.11	Media Player Classic
6.3.1.12	Yandex Браузер
6.3.1.13	Антивирус Kaspersky
6.3.1.14	Avast free antivirus

### 6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
Юридическая справочная система «Система Юрист»	<a href="https://www.1jur.ru/">https://www.1jur.ru/</a>

Университетская библиотека онлайн	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
Педагогическая библиотека	<a href="http://pedlib.ru/">http://pedlib.ru/</a>
Библиотека Гумер - гуманитарные науки	<a href="https://www.gumer.info/">https://www.gumer.info/</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	<a href="http://gramota.ru/">http://gramota.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a>
УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	<a href="http://www.ebiblioteka.ru/">http://www.ebiblioteka.ru/</a>

### 6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.
технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне
Игровые технологии	По определению, игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Технология формирования ключевых компетентностей	Формирование и развитие ключевых компетентностей как учебных достижений, востребованных в современном мире

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
-----	------------	------------	-----------	-------------------------

13	Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Лек	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
15	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Пр	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; стеллаж для учебно-методических материалов – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
22	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Читальный зал с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. (столы и стулья ученические) стеллажи для учебно-методических материалов; компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### Работа над конспектом лекции

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины.

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Работу над конспектом следует начинать с его доработки, желательно в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью доработки необходимо прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее

сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополняя и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к семинарским и практическим занятиям. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений и формул, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний.

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним.

План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуральный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Подготовка к семинару

Для успешного освоения материала студентам рекомендуется сначала ознакомиться с учебным материалом, изложенным в лекциях и основной литературе, затем выполнить самостоятельные задания, при необходимости обращаясь к дополнительной литературе.

При подготовке к семинару можно выделить 2 этапа:

- организационный,
- закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его наиболее важная и сложная часть, требующая пояснений преподавателя в процессе контактной работы со студентами. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу).

Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам и структурировать изученный материал.

Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы студентов при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный материал;
- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;
- совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы студентов, поскольку именно эти виды учебной работы студентов в первую очередь готовят их к самостоятельному выполнению профессиональных задач;
- модернизацию системы курсового и дипломного проектирования, которая должна повышать роль студента в подборе материала, поиске путей решения задач.

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач.

Для успешной организации самостоятельной работы все активнее применяются разнообразные образовательные ресурсы в сети Интернет: системы тестирования по различным областям, виртуальные лекции, при этом пользователю достаточно



иметь компьютер и подключение к Интернету для того, чтобы связаться с преподавателем, решать вычислительные задачи и получать знания. Использование сетей усиливает роль самостоятельной работы студента и позволяет кардинальным образом изменить методику преподавания. Студент может получать все задания и методические указания через сервер, что дает ему возможность привести в соответствие личные возможности с необходимыми для выполнения работ трудозатратами. Студент имеет возможность выполнять работу дома или в аудитории.

Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль.

Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений.

Текущая СРС направлена на углубление и закрепление знаний студентов, развитие практических умений и представляет собой:

- работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- выполнение домашних заданий
- опережающая самостоятельная работа;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к контрольной работе и коллоквиуму, к экзамену, к зачету

Творческая проектно-ориентированная самостоятельная работа (ТСР), ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса общекультурных и профессиональных компетенций, повышение творческого потенциала студентов и представляет собой:

- участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;

Подготовка докладов, выступлений и рефератов

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развёрнутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д.

При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет.

Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 20-25 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1) для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

2) для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.