

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической
работе

_____ И.О. Петрищев
«30» августа 2017 г.

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Программа учебной дисциплины вариативной части

для направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

(очная форма обучения)

Составитель: Мангушева Н.А., к.б.н.,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Рассмотрено и утверждено на заседании Ученого совета факультета
физической культуры и спорта, протокол от 28 августа 2017 г. № 11

Ульяновск, 2017

1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» включена в вариативную часть Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с одним профилем подготовки), направленность (профили) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» является:

содействие становлению профессиональной компетентности будущего педагога через формирование у студентов научных знаний в области гигиены физического воспитания и спорта, исследовательских и практических навыков формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»:

- У обучающегося должна быть сформирована компетенция ОПК-2, которая предусматривает владение способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся уровня образования «Бакалавриат».

В рамках данной компетенции обучающийся должен:

ЗНАТЬ: психологические законы периодизации и кризисов развития личности с учетом социальных, возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей

УМЕТЬ: создавать условия для поддержания интереса в обучении, воспитании и развитии с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

ВЛАДЕТЬ: современными психолого-педагогическими технологиями обучения, воспитания с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

- У студента должна быть сформирована компетенция ОПК-6, которая предусматривает владение готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.

В рамках данной компетенции студент должен:

ЗНАТЬ: основы современных теорий физического, психического и социального благополучия, социально-медицинские аспекты здорового образа жизни и основные технологии обеспечения физического, психического и социального здоровья; особенности физического и психофизиологического развития современных школьников, классификацию здоровьесберегающих технологий, их место в современной системе образовательных технологий, принципы, методологию и методы их применения; средства, способы, алгоритмы диагностики и оказания первой помощи при воздействии на организм человека различных факторов при неотложных и критических состояниях;

УМЕТЬ: анализировать морфо-функциональные показатели детей и подростков; оценивать состояние человека и необходимость оказания доврачебной помощи; проектировать и применять в образовательном процессе здоровьесберегающие технологии, оценивать эффективность здоровьесберегающей деятельности и корректировать ее; пропагандировать здоровый образ жизни в учебной, внеурочной и внеклассной педагогической деятельности;

ВЛАДЕТЬ: основными методами защиты жизни и здоровья в различных условиях; приемами оказания доврачебной помощи; основными средствами, методами и методическими приемами формирования культуры здоровья личности; системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; навыками формирования здорового образа жизни; комплексным подходом к формированию у школьников сознательного отношения к своему здоровью и создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Этап формирования Компетенции	Теоретический	Модельный	Практический
	Знает	Умеет	владеет навыками
Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особенных образовательных потребностей обучающихся (ОПК- 2)	<p align="center">ОР-1</p> <p>психологические законы периодизации и кризисов развития личности с учетом социальных, возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей</p>	<p align="center">ОР-2</p> <p>создавать условия для поддержания интереса в обучении, воспитании и развитии с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</p>	-
готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).	<p align="center">ОР- 3</p> <p>основы современных теорий физического, психического и социального благополучия, социально-медицинские аспекты здорового образа жизни и основные технологии обеспечения физического, психического и социального здоровья; особенности физического и психофизиологического развития современных школьников.</p> <p align="center">ОР-4</p> <p>классификацию здоровьесберегающих технологий, их место в современной системе образовательных технологий, принципы, методологию и методы их применения.</p>	<p align="center">ОР-5</p> <p>анализировать морфо-функциональные показатели детей и подростков; оценивать состояние человека и необходимость оказания доврачебной помощи; проектировать и применять в образовательном процессе здоровьесберегающие технологии, оценивать эффективность здоровьесберегающей деятельности и корректировать ее.</p> <p align="center">ОР-6</p> <p>пропагандировать здоровый образ жизни в учебной, внеурочной и внеклассной педагогической деятельности.</p>	<p align="center">ОР-7</p> <p>основными методами защиты жизни и здоровья в различных условиях; основными средствами, методами и методическими приемами формирования культуры здоровья личности; системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;</p> <p align="center">ОР-8</p> <p>навыками формирования здорового образа жизни; комплексным подходом к формированию у школьников сознательного отношения к своему здоровью и создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.</p>

--	--	--	--

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
(должно полностью соответствовать учебному плану данной образовательной программы)

Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» является обязательной дисциплиной вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с одним профилем подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения (Б1. В. ОД.10 Гигиена физического воспитания и спорта).

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Биология. Человек» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися: Анатомия, Физиология, Физиология физического воспитания и спорта.

Результаты изучения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» являются теоретической и методологической основой для изучения дисциплин: Теория и методика физической культуры, Спортивная медицина, Лечебная физическая культура.

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

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
5	3	108	18	-	30	60	зачет
Итого:	3	108	18	-	30	60	Зачет

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

5.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий, оформленных в виде таблицы:

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
5 семестр				
Раздел I. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта				
Тема 1. Предмет и задачи гигиены. Гигиена физического воспитания и спорта.	2			4
Тема 2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.		2		4
Тема 3. Вредные привычки – разрушители здоровья		2		4
Раздел II. Гигиенические требования к условиям занятий физической культурой и спортивным сооружениям				
Тема 1. Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	2		4
Тема 2. Гигиенические требования к условиям водной среды и почвы при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	2		4
Тема 3. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.		2		4
Тема 4. Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений.		2		4
Раздел III. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви спортсмена				
Тема 1. Личная гигиена спортсмена		2		4
Тема 2. Гигиена одежды и обуви спортсмена				6
Раздел IV. Закаливание – средство повышения спортивной работоспособности				

Тема 1. Закаливание	2	4		6
Раздел V. Гигиена питания спортсмена				
Тема 1. Гигиена питания	2	4		4
Тема 2. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом	2	2		4
Раздел VI. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий физической культурой				
Тема 1. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	2			2
Тема 2. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	2			2
Тема 3. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта	2	4		2
Тема 4. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой		2		2
ИТОГО:	18	30		60

5.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Раздел I. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта

Тема 1. Предмет и задачи гигиены. Гигиена физического воспитания и спорта

Понятие о гигиене. Гигиена – основа профилактики. Профилактика – основополагающий принцип охраны здоровья населения. Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы общей гигиены. Гигиена физического воспитания и спорта – наука об укреплении здоровья и повышении работоспособности физкультурников и спортсменов. Предмет, задачи и методы гигиены физического воспитания и спорта. Роль отечественных ученых в развитии гигиены физического воспитания и спорта. Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения. Физическое воспитание и здоровье.

Интерактивная форма: лекция-беседа.

Тема 2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни

Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту. Структура здорового образа жизни и характеристика основных его элементов: оптимальные социально-гигиенические условия труда и быта, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональный суточный режим, закаливание, профилактика инфекционных заболеваний, рациональное питание, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оптимальные условия внешней среды. Основные пути формирования здорового образа жизни различных

контингентов и повышение гигиенической культуры населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

Интерактивная форма: Работа в парах с электронными учебниками.

Тема 3. Вредные привычки – разрушители здоровья

Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях. Отрицательное влияние курения на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты курения. Отрицательное воздействие курения на спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением. Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты злоупотребления алкоголем. Отрицательное воздействие алкоголя на спортивную работоспособность. Средства и меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголем. Отрицательное воздействие наркотиков на психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты наркомании и токсикомании. Средства и методы профилактики и борьбы с наркоманией и токсикоманией.

Интерактивная форма: учебная дискуссия об отрицательном влиянии наркомании, алкоголизма и табакокурения на различные психофизиологические функции организма.

Раздел II. Гигиенические требования к условиям занятий физической культурой и спортивными сооружениями

Тема 1. Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом

Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Физические свойства воздуха. Температура воздуха. Направление и скорость движения воздуха. Атмосферное давление. Ионизация воздуха. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Значение изменений метеорологических факторов при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиеническая оценка воздушной среды в спортивных сооружениях. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая оценка бактериальных загрязнений воздуха и их эпидемиологическое значение. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях.

Тема 2. Гигиенические требования к условиям водной среды и почвы при занятиях физическими упражнениями и спортом

Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения. Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение. Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы спортивных сооружений.

Интерактивная форма: Работа в парах по определению органолептических показателей воды.

Тема 3. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний

Характеристика биологических факторов внешней среды. Патогенные микроорганизмы. Инфекционные заболевания и пути их распространения (эпидемии, пандемии, эндемии, спорадические заболевания). Эпидемический процесс и его звенья. Источник инфекции, механизмы передачи инфекции, восприимчивость к данному заболеванию населения. Влияние социальных и природных факторов на распространение эпидемического процесса. Санитарно-гигиенические меры профилактики инфекционных заболеваний. Прививки. Вакцинация. Профилактические мероприятия в детских садах, в школах, на спортивных базах, в комнатах отдыха и других местах тренировок и отдыха.

Тема 4. Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений

Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам и планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Нормы освещенности спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях.

Интерактивная форма: Работа в парах по определению санитарно-гигиенического состояния спортивного зала.

Раздел III. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви спортсмена

Тема 1. Личная гигиена спортсмена

Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения спортивной работоспособности. Рациональный суточный режим спортсмена. Биологические ритмы. Суточный режим спортсмена в различные периоды тренировочного цикла. Уход за кожей, руками, волосами. Профилактика гнойничковых заболеваний. Вредные привычки и борьба с ними.

Тема 2. Гигиена одежды и обуви спортсмена

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.). Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.

Интерактивная форма: Групповые обсуждения гигиенических требований к одежде и обуви спортсмена

Раздел IV. Закаливание – средство повышения спортивной работоспособности

Тема 1. Закаливание

Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Специфический и не специфический эффект закаливания. Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечной радиации на организм. Методика приема и дозировка солнечных ванн.

Интерактивная форма: групповые обсуждения различных методик закаливания, применяемых в практике физической культуры.

Раздел V. Гигиена питания спортсмена

Тема 1. Гигиена питания

Гигиенические требования к питанию в современных условиях. Калорийность пищи. Методы определения суточного расхода энергии. Гигиеническое значение белков, жиров и углеводов. Потребность организма в белках, жирах и углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиеническое значение витаминов. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов. Нормы витаминов в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиеническое значение минеральных веществ. Потребность организма в минеральных элементах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.

Интерактивная форма: Работа в парах по расчету энерготрат при занятиях различными видами спорта.

Интерактивная форма: Работа в парах по составлению суточного рациона спортсмена.

Тема 2. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом

Общие гигиенические принципы построения питания спортсменов. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов спортсменов с учетом пола и возраста. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта. Питание спортсменов во время соревнований. Питание спортсменов в восстановительном периоде. Питание спортсменов в различных климатогеографических зонах.

Раздел VI. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий физической культурой

Тема 1. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе

Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания. Гигиеническая характеристика и методика проведения уроков физической культуры, прогулок, экскурсий, туристических походов.

Тема 2. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок

Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические принципы построения учебно-тренировочного процесса. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.

Тема 3. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта

Легкая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание легкоатлетов. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам. Профилактика травм. *Плавание.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание пловцов. Гигиенические требования к крытым и открытым плавательным бассейнам. *Спортивные игры.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание спортсменов. Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм. *Гимнастика.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание гимнастов. Гигиенические требования к гимнастическому залу. Профилактика травм. *Спортивная борьба.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание борцов. Гигиенические требования к местам занятий борьбой. Профилактика травм. *Бокс.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и защитные приспособления. Особенности питания. Гигиенические требования к местам занятий боксом. Профилактика травм. *Тяжелая атлетика.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена. Особенности питания тяжелоатлетов. Гигиенические требования к местам занятий тяжелой атлетикой. Профилактика травм. *Лыжный спорт.* Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика обморожений и травм.

Интерактивная форма: Работа в парах с Интернет – источниками.

Тема 4. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой

Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии. Гигиеническая характеристика и методика проведения утренней гимнастики, физкультурных пауз, физкультминуток, подвижных перемен, динамических пауз, прогулок, экскурсий, туристических походов. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, которая включает два варианта, в каждом из которых 14 заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовки к защите реферата.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Контрольная работа №1

Раздел 1. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта

Раздел 2. Гигиенические требования к условиям занятий физической культурой и спортом

Вариант 1

Задание 1

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных:

Наука о сохранении и укреплении здоровья:

А) анатомия; Б) физиология; В) гигиена; Г) зоология.

Задание 2

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных:

Гигиеническая норма температуры воздуха для жилых помещений составляет

А) + 18° С; Б) + 15° С; В) +13° С; Г) +25° С.

Задание 3

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных:

Заболеваемость кариесом вызвана недостаточным содержанием в воде

А) йода; Б) железа; В) фтора; Г) нет правильного ответа.

Задание 4

Выберите несколько правильных ответов из пяти предложенных:

Воздушно-капельным путем передаются заболевания:

А) дизентерия; Б) грипп; В) столбняк; Г) туберкулез; Д) холера.

Задание 5

Выберите несколько правильных ответов из пяти предложенных:

Через почву могут передаваться возбудители различных заболеваний:

А) вирус гриппа; Б) возбудитель кори; В) дизентерийная палочка; Г) возбудитель ботулизма; Д) нет правильного ответа.

Задание 6

Выберите несколько правильных ответов из пяти предложенных:

Наиболее благоприятной в гигиеническом отношении является почва с:

А) большой воздухопроницаемостью; Б) плохой воздухопроницаемостью;
В) хорошей водопроницаемостью; Г) большой влагоемкостью;
Д) большой гигроскопичностью.

Задание 7

Вставьте пропущенное слово:

Состояние полного физического, душевного и социального благополучия - это ####.

Задание 8

Вставьте пропущенное слово:

Атмосферное давление, превышающее 760 мм ртутного столба, считается ####.

Задание 9

Установите соответствие между возбудителями заболеваний и путями передачи этих инфекций. Ответ представьте сочетанием цифр и букв (например, 1 – А и т.д.)

1. Столбняк	А) воздушно-капельный
2. Грипп	Б) водный
3. Дизентерия	В) через кровь

Задание 10

Установите соответствие между показателями влажности воздуха и их отличительными особенностями. Ответ представьте сочетанием цифр и букв (например, 1 – А и т.д.)

1. Абсолютная влажность	А) количество водяных паров, обеспечивающих полное насыщение 1 м ³ воздуха влагой
2. Максимальная влажность	Б) отношение абсолютной влажности воздуха к максимальной
3. Относительная влажность	В) абсолютное количество водяных паров в 1 м ³ воздуха

Задание 11

Установите соответствие между газами, содержащимися в атмосферном воздухе, и их биологическим значением для человека. Ответ представьте сочетанием цифр и букв (например, 1 – А и т.д.)

1. Кислород	А) раздражает слизистые оболочки, токсичен
2. Азот	Б) поглощает ультрафиолетовую радиацию
3. Озон	В) обеспечивает окислительные процессы в организме
4. Сернистый газ	Г) индифферентен для человека

Задание 12

Правильная последовательность этапов очистки воды. Ответ представьте последовательностью букв (например, а-б-в)

а/ дезинфекция; б/ отстаивание; в/ фильтрация.

Задание 13

Правильная последовательность окисления жиров, содержащихся в загрязнителях почвы. Ответ представьте последовательностью букв (например, а-б-в)

а/ углекислота и вода; б/ жир; в/ глицерин и жирные кислоты.

Задание 14

Правильная последовательность газов, входящих в состав атмосферного воздуха, в порядке уменьшения их процентного содержания. Ответ представьте последовательностью букв (например, а-б-в)

а/ углекислый газ; б/ азот; в/ кислород; г/ инертные газы.

Вариант 2

Задание 1

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных:

Основные задачи гигиены:

А) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды; Б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора; В) лечение людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора; Г) нет правильного ответа.

Задание 2

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных:

Гигиеническая норма температуры воздуха для спортивных залов составляет

А) + 18° С; Б) + 15° С; В) + 13° С; Г) + 25° С.

Задание 3

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных:

Гигиенической нормой содержания углекислого газа в воздухе спортивных залов считается концентрация

А) 0.1%; Б) 1%; В) 2%; Г) 0.5%.

Задание 4

Выберите несколько правильных ответов из пяти предложенных:

Загрязненная вода может стать причиной инфекционных заболеваний:

А) брюшной тиф; Б) столбняк; В) дизентерия; Г) грипп; Д) нет правильного ответа.

Задание 5

Выберите несколько правильных ответов из пяти предложенных:

Через кровь передаются следующие заболевания:

А) дизентерия; Б) столбняк; В) грипп; Г) гепатит В; Д) холера.

Задание 6

Выберите несколько правильных ответов из пяти предложенных:

Концентрация легких аэроионов в 1 см воздуха, наиболее благоприятно влияющая на состояние здоровья человека:

А) 5000; Б) 3000; В) 500; Г) 200; Д) 100.

Задание 7

Вставьте пропущенное слово:

Содержание водяных паров (г) в 1 м³ воздуха - это ####.

Задание 8

Вставьте пропущенное слово:

Способность почвы превращать органические вещества в неорганические - минеральные соли и газы называется ###.

Задание 9

Установите соответствие между инфекционными заболеваниями и мерами их предупреждения. Ответ представьте сочетанием цифр и букв (например, 1 – А и т.д.)

1. Столбняк	А) обеззараживание воды
2. Грипп	Б) срочное введение сыворотки
3. Дизентерия	В) влажная уборка помещения, кварцевание

Задание 10

Установите соответствие между названием науки и задачами, которые она решает. Ответ представьте сочетанием цифр и букв (например, 1 – А и т.д.)

1. Гигиена	А) изучение строения организма и его частей
2. Психология	Б) изучение влияния внешней среды на здоровье и работоспособность людей
3. Анатомия	В) формирование психических качеств

Задание 11

Установите соответствие между возбудителями заболеваний и источниками заражения. Ответ представьте сочетанием цифр и букв (например, 1 – А и т.д.)

1. Ботулизм	А) с частицами почвы через поврежденную кожу
2. Грипп	Б) плохо приготовленные консервы загрязненные почвой
3. Столбняк	В) воздушно-капельным путем

Задание 12

Правильная последовательность газов, входящих в состав атмосферного воздуха, в порядке увеличения их процентного содержания. Ответ представьте последовательностью букв (например, а-б-в)

а/ углекислый газ; б/ азот; в/ кислород; г/ инертные газы.

Задание 13

Правильная последовательность окисления белков, содержащихся в загрязнителях почвы. Ответ представьте последовательностью букв (например, а-б-в)

а/ аммиак, углекислота и вода; б/ аминокислота; в/ белок

Задание 14

Правильная последовательность окисления углеводов, содержащихся в загрязнителях почвы. Ответ представьте последовательностью букв (например, а-б-в)

а/ глюкоза; б/ полисахарид; в/ углекислота и вода

Контрольная работа № 2

Раздел 4. Закаливание – средство повышения спортивной работоспособности.

Вредные привычки – разрушители здоровья.

Раздел 5. Гигиена питания спортсмена

Вариант 1

Задание 1

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных:

Наиболее интенсивное закаливающее воздействие на организм оказывает:

А) обтирание; Б) обливание; В) душ; Г) купание.

Задание 2

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных:

Табакокурение – одна из самых распространенных вредных привычек, которая может привести к:

А) урежению сердцебиения и дыхания; Б) снижению артериального давления; В) возникновению злокачественных опухолей гортани, бронхов, легких; Г) повышению тембра и звонкости голоса.

Задание 3

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных:

Здоровый образ жизни - это:

А) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья; Б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс; В) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья; Г) регулярные занятия физической культурой.

Задание 4

Выберите несколько правильных ответов из пяти предложенных:

Вода в организме человека:

А) входит в состав всех клеток и тканей тела; Б) применяется в системе отопления; В) является закаливающим средством; Г) служит основой крови и лимфы; Д) используется для хозяйственно-бытовых нужд.

Задание 5

Выберите несколько правильных ответов из пяти предложенных:

В результате закаливания:

А) снижается работоспособность; Б) повышается иммунитет; В) совершенствуется терморегуляция организма; Г) не повышается устойчивость к инфекционным заболеваниям; Д) повышается двигательная активность.

Задание 6

Выберите несколько правильных ответов из пяти предложенных:

Источниками неполноценных белков являются:

А) куриное яйцо; Б) горох; В) рыба; Г) рис; Д) мясо.

Задание 7

Вставьте пропущенное слово:

Оздоровительное действие закаливания проявляется в ### иммунитета человека.

Задание 8

Вставьте пропущенное слово:

Пищевой рацион - это состав и количество продуктов питания, потребляемых человеком за ###.

Задание 9

Установите соответствие между фазами, возникающих при реакции организма на действие холода и их физиологической сущностью. Ответ представьте сочетанием цифр и букв (например, 1 – А и т.д.)

1. Первая	А) интенсивная выработка тепла в организме
2. Вторая	Б) спазм мелких кожных артерий, уменьшение отдачи тепла
3. Третья	В) замедление кровотока в коже, ощущение холода, синюшность кожи

Задание 10

Установите соответствие между витамином и его функциональным значением. Ответ представьте сочетанием цифр и букв (например, 1 – А и т.д.)

1. Витамин С (аскорбиновая кислота)	А) нормализует деятельность нервной ткани
2. Витамин В ₁ (тиамин)	Б) повышает иммунитет
3. Витамин А (ретинол)	В) укрепляет костную ткань
4. Нет правильного ответа	Г) обеспечивает нормальное зрение

Задание 11

Установите соответствие между питательным веществом и продуктом питания, в котором оно содержится. Ответ представьте сочетанием цифр и букв (например, 1 – А и т.д.)

1. Полноценный белок	А) картофель
2. Неполноценный белок	Б) сало

3. Растительный жир	В) фасоль
4. Животный жир	Г) семена подсолнечника
5.	Д) мясо

Задание 12

Правильная последовательность температур, применяемых при закаливании воздухом, по мере усиления степени закаленности организма. Ответ представьте последовательностью букв (например, а-б-в).

а/ +12° + 14° С; б/ +18° + 20° С; в/ +14° + 16° С; г/ +16° + 18° С.

Задание 13

Правильная последовательность питательных веществ по мере увеличения их физиолого-гигиенических норм потребления. Ответ представьте последовательностью букв (например, а-б-в).

а/ углеводы; б/ белки; в/ жиры.

Задание 14

Правильная последовательность температур, применяемых при закаливании водой, по мере усиления степени закаленности организма. Ответ представьте последовательностью букв (например, а-б-в)

а/ +30° + 26° С; б/+31° + 28° С; в/ +36° + 34° С; г/ +33° + 32° С; д/ +32° + 30° С; е/ +29° + 24° С.

Вариант 2

Задание 1

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных:

Одним из водорастворимых витаминов является:

А) витамин А (ретинол); Б) витамин Е (токоферол); В) витамин С (аскорбиновая кислота)
Г) витамин D (кальциферол).

Задание 2

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных:

На основании исследований были установлены следующие основные принципы закаливания:

А) постепенность; Б) несистематичность; В) пассивный режим; Г) однообразие средств и форм.

Задание 3

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных:

Употребление алкоголя способствует:

А) повышению спортивной работоспособности; Б) согреванию в холодную погоду; В) снятию напряжения и утомления после травм и соревнований; Г) угнетению нервной системы.

Задание 4

Выберите несколько правильных ответов из пяти предложенных:

Основными сложными углеводами являются

А) глюкоза; Б) крахмал; В) сахароза; Г) клетчатка; Д) фруктоза.

Задание 5

Выберите несколько правильных ответов из пяти предложенных:

Для построения костной ткани необходимы макроэлементы

А) натрий; Б) кальций; В) калий; Г) фосфор; Д) йод.

Задание 6

Выберите один правильный ответ из пяти предложенных:

Один из основных путей заражения СПИДом:

А) общение с больным СПИДом; Б) использование донорской крови и спермы инфицированных; В) использование одежды, которую носил больной; Г) укус комара; Д) нет правильного ответа.

Задание 7

Вставьте пропущенные слова:

Минимальный расход энергии, затрачиваемой на процессы жизнедеятельности и поддержание постоянной температуры тела, называется ### ##.

Задание 8

Вставьте пропущенное слово:

Основные механизмы теплоотдачи: излучение, конвекция, ##.

Задание 9

Установите соответствие между питательным веществом и его составом.

Ответ представьте сочетанием цифр и букв (например, 1 – А и т.д.)

1. Полноценный белок	А) глицерин и жирные кислоты
2. Неполноценный белок	Б) молекулы глюкозы
3. Жир	В) содержит весь набор аминокислот
4. Углевод	Г) отсутствует одна или несколько аминокислот

Задание 10

Установите соответствие гигиенических принципов закаливания их сущности. Ответ представьте сочетанием цифр и букв (например, 1 – А и т.д.)

1. Систематичность	А) одновременное использование различных закаливающих средств
2. Постепенность	Б) регулярное, без перерывов применение закаливающих процедур
3. Оптимальность дозирования	В) ступенчатое повышение силы закаливающего

процедур	фактора
4.	Г) соответствие силы закаливающего фактора функциональным возможностям человека

Задание 11

Установите соответствие между названием патологического состояния и его причиной. Ответ представьте сочетанием цифр и букв (например, 1 – А и т.д.)

1. Авитаминоз	А) избыточное потребление витаминов
2. Гиповитаминоз	Б) отсутствие какого-либо витамина
3. Гипервитаминоз	В) недостаточное потребление витаминов

Задание 12

Правильная последовательность витаминов по мере увеличения их физиолого-гигиенических норм потребления. Ответ представьте последовательностью букв (например, а-б-в).

а/ витамин С (аскорбиновая кислота); б/ витамин А (ретинол); в/ витамин РР (никотиновая кислота)

Задание 13

Правильная последовательность макроэлементов по мере увеличения их физиолого-гигиенических норм потребления. Ответ представьте последовательностью букв (например, а-б-в).

а/ калий; б/ натрий; в/ фосфор

Задание 14

Правильная последовательность микроэлементов по мере уменьшения их физиолого-гигиенических норм потребления. Ответ представьте последовательностью букв (например, а-б-в).

а/ фтор; б/ йод; в/ железо

Критерии оценивания:

1. Задания с выбором одного ответа из четырех предложенных. За каждый правильный ответ – 1 балл.
2. Задания с выбором нескольких верных ответов из пяти (выберите два правильных утверждения из пяти предложенных). За каждый правильный ответ – 2 балла.
3. Задания с добавлением пропущенного слова. За каждый правильный ответ – 2 балла.
4. Задания на установление соответствия. Напишите номера утверждений, соответствующие приведенным понятиям. За каждый правильный ответ – 3 балла.
5. Задания на установление правильной последовательности. Расположить утверждения в правильной последовательности. За каждый правильный ответ – 3 балла.

Вариант контрольной работы содержит 14 заданий. Максимальное количество баллов за контрольную работу – 31 балл.

31-27 баллов – «отлично»

27-21 баллов – «хорошо»

21-15 баллов – «удовлетворительно»

Менее 15 баллов – «неудовлетворительно»

Вопросы для самостоятельного изучения обучающимися (темы мини-выступлений)

1. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике.
2. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в плавании.
3. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивных играх.
4. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике.
5. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивной борьбе.
6. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в боксе.
7. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в тяжелой атлетике.
8. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в лыжном спорте.
9. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе.
10. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы.
11. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.
12. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников.
13. Гигиенические основы дозирования физических нагрузок школьников в процессе физического воспитания.
14. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
15. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
16. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
17. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

Тематика рефератов

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Задачи гигиены физического воспитания и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Здоровый образ жизни и его компоненты.
4. Наркомания и токсикомания.
5. Проблемы алкоголизма.
6. Проблемы курительщиков.
7. Оздоровительное воздействие физической культуры на организм человека.
8. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
9. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения.

10. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы.
11. Гигиенические требования по уходу за кожей лица и тела.
12. Уход за кожей и ногтями рук и ног. Меры профилактики и лечение грибковых заболеваний.
13. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
14. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
15. Применение закалывающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой.
16. Солнечные ванны: привлекательность и опасность солнечных лучей, физиологические механизмы и методики натурального и искусственного загораживания.
17. Закалывающий эффект холодной воды: босохождение, обливания, ванны, купание в водоёме, в море.
18. Особенности питания спортсменов во время соревнований.
19. Особенности питания спортсменов в восстановительном периоде.
20. Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.
21. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
22. Болезни, связанные с нарушением питания. Их профилактика.
23. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.
24. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.
25. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой (структура, содержание, нормирование нагрузок).
26. Нормирование физических нагрузок на уроке физической культуры в школе.

Примерный перечень тем лабораторных работ:

1. Определение органолептических показателей воды.
2. Санитарно-гигиеническая оценка спортивного зала.
3. Расчет энерготрат при занятиях различными видами спорта.
4. Построение рациона питания для спортсмена данной специализации.

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Богатова С.В., Ключникова С.Н., Костюнина Л.И., Мангушева Н.А. Материалы для подготовки студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2017. 90с.
2. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие для бакалавров. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н.Ульянова, 2014. 90 с. (Библиотека УлГПУ)
3. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методические рекомендации для бакалавров. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова. 2017. 61 с.
4. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла / Под ред. Л. И. Костюниной / Учебное пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 170 с. (Библиотека УлГПУ)

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на

выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

№ п /п	ТЕМЫ ДИСЦИПЛИНЫ	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Показатели формирования компетенций (ОП)												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
			ОПК -2					ОПК-6							
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физического воспитания и спорта	ОС-2 Мини выступление	+	+			+	+							
2	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.	ОС-1 Контрольная Работа	+	+			+	+							
3	Вредные привычки – разрушители здоровья	ОС-4 Защита реферата (презентации)			+	+	+	+							
4	Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	ОС-5 Коллоквиум					+	+	+	+					
5	Гигиенические требования к условиям водной среды и почвы при занятиях физическими упражнениями и спортом.	ОС-3 Защита лабораторной работы					+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.	ОС-4 Защита реферата (презентации)			+	+	+	+							

7	Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений.	ОС-3 Защита лабораторной работы						+	+	+	+	+	+
8	Личная гигиена спортсмена	ОС-2 Мини выступление	+	+				+	+				
9	Гигиена одежды и обуви спортсмена	ОС-2 Мини выступление	+	+				+	+				
10	Закаливание	ОС-5 Коллоквиум						+	+	+	+		
11	Гигиена питания	ОС-3 Защита лабораторной работы						+	+	+	+	+	+
12	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом	ОС-5 Коллоквиум						+	+	+	+		
13	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	ОС-1 Контрольная работа	+	+				+	+				
14	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	ОС-4 Защита реферата (презентации)				+	+	+	+				
15	Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта	ОС-4 Защита реферата (презентации)				+	+	+	+				
16	Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой	ОС-2 Мини выступление	+	+				+	+				
	Промежуточная аттестация	ОС-6 Зачет в форме устного собеседования по вопросам											

Оценочными средствами текущего оценивания являются: устные доклады, защита реферата, текущих лабораторных работ, тест по теоретическим вопросам дисциплины,

коллоквиум. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на лабораторных занятиях.

Критерии и шкалы оценивания

ОС-1 Контрольная работа

Вариант контрольной работы содержит 14 заданий (образец приведен в п.6 программы). Максимальное количество баллов за контрольную работу – 32 балла.

Критерии оценивания:

1. Задания с выбором одного ответа из четырех предложенных. За каждый правильный ответ – 1 балл.
2. Задания с выбором нескольких верных ответов из пяти (выберите два правильных утверждения из пяти предложенных). За каждый правильный ответ – 2 балла.
3. Задания с добавлением пропущенного слова. За каждый правильный ответ – 2 балла.
4. Задания на установление соответствия. Напишите номера утверждений, соответствующие приведенным понятиям. За каждый правильный ответ – 3 балла.
5. Задания на установление правильной последовательности. Расположить утверждения в правильной последовательности. За каждый правильный ответ – 3 балла.

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания (максимальное количество баллов)
<p>Знает гигиенические основы здоровьесберегающих технологий в образовании</p> <p>Знает закономерности физиологического и психического развития человека и особенности их проявления в тренировочном процессе в разные возрастные периоды.</p>	Теоретический (знать)	32

ОС-2 Мини выступление

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Знает закономерности физиологического и психического развития и особенности их проявления в тренировочном процессе в разные возрастные периоды.	Теоретический (знать)	6
Знает воздействие факторов внешней среды на организм лиц, занимающихся физической культурой и спортом и влияние занятий физической культурой и	Теоретический (знать)	6

спортом на здоровье человека.		
Всего:		12

ОС-3 Защита лабораторной работы

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Использует теоретические знания о гигиенических исследованиях для выполнения лабораторной работы в соответствии с требованиями, предъявляемые к структуре и по заданной теме	Теоретический (знать)	4
Умеет применять гигиенические знания при оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для учебной, бытовой деятельности и для занятий физической культурой и спортом.	Модельный (уметь)	4
В процессе защиты лабораторной работы демонстрирует навыки использования основных средств и методов создания оптимальных условий для учебной, бытовой деятельности и для занятий физической культурой и спортом.	Практический (владеть)	4
Всего:		12

ОС-4 Защита реферата (презентации)

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Приводит примеры оздоровительного воздействия гигиенических факторов на детей-спортсменов различных возрастных категорий и особенности их проявления в тренировочном процессе.	Теоретический (знать)	4
Анализирует возрастные особенности и образовательные потребности учащихся, занимающихся физической культурой	Модельный (уметь)	4

Формулирует предложения по применению различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов.	Модельный (уметь)	4
Всего:		12

ОС-5 Коллоквиум

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Знает социально-медицинские аспекты здорового образа жизни и основные технологии обеспечения физического, психического и социального здоровья.	Теоретический (знать)	4
Анализирует эффективность использования гигиенических знаний для формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.	Модельный (уметь)	4
Формулирует предложения по применению различных гигиенических факторов для создания оптимальных условий для учебной, бытовой деятельности и для занятий физической культурой и спортом.	Модельный (уметь)	4
Всего:		12

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ КОЛЛОКВИУМА «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»

1. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
2. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.
3. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
4. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
5. Физиологическое значение воды.
6. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
7. Эпидемиологическое значение воды.
8. Выбор источников водоснабжения.
9. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
10. Методы улучшения качества питьевой воды.
11. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях.
12. Гигиенические требования к водоему.
13. Гигиеническое значение почвы.

14. Эпидемиологическое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы.
15. Показатели загрязнения почвы.
16. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
17. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений.
18. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений.
19. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
20. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
21. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
22. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
23. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ КОЛЛОКВИУМА «ЗАКАЛИВАНИЕ – СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – РАЗРУШИТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ»

1. Гигиеническое значение закаливания. Физиологический механизм закаливания
2. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
3. Закаливание в практике физического воспитания и спорта.
4. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой.
5. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
6. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.
7. Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань.
8. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн
9. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
10. Характеристика биологических факторов внешней среды
11. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
12. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
13. Отрицательное влияние курения на различные психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба с курением.
14. Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба со злоупотреблением алкоголем..
15. Отрицательное воздействие наркотиков на психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба с наркоманией и токсикоманией.
16. Структура здорового образа жизни и его элементы.
17. Основные пути формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ КОЛЛОКВИУМА «ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА»

1. Гигиенические требования к пище и питанию. Гигиенические критерии рационального питания.
2. Составные элементы суточных энерготрат. Методы определения суточного расхода энергии.

3. Белки. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
4. Жиры. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
5. Углеводы. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
6. Водорастворимые витамины. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
7. Жирорастворимые витамины. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
8. Минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
9. Режим питания спортсменов и не занимающихся физической культурой и спортом
10. Особенности питания спортсменов при необходимости увеличения мышечной массы и при сгонке веса.
11. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
12. Питание спортсменов во время соревнований.
13. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
14. Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.
15. Питание спортсменов в различных климатогеографических зонах.
16. Болезни, связанные с нарушением питания. Их профилактика.
17. Болезни, связанные с недостатком или отсутствием витаминов.

ОС-6 Зачет в форме устного собеседования по вопросам

При проведении зачета учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающимся заданий текущего контроля (модельный этап формирования компетенций).

Критерии и шкала оценивания зачета:

Критерий	Этапы формирования компетенций	Количество баллов
Обучающийся знает закономерности физиологического и психического развития и особенности их проявления в тренировочном процессе в разные возрастные периоды.	Теоретический (знать)	0-10
Обучающийся знает социально-медицинские аспекты здорового образа жизни и основные технологии обеспечения физического, психического и социального здоровья.	Теоретический (знать)	11-21
Обучающийся обосновывает возможности применения здоровьесберегающих технологий в конкретных педагогических ситуациях.	Модельный (уметь)	22-32

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

1. Объект и предмет гигиены как науки и учебной дисциплины. Определение гигиены физического воспитания и спорта. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта.
2. Оздоровительная направленность физической культуры. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
3. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
4. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.
5. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
6. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
7. Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
8. Эпидемиологическое значение воды. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
9. Источники водоснабжения. Методы улучшения качества питьевой воды.
10. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к водоему.
11. Гигиеническое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы.
12. Эпидемиологическое значение почвы. Показатели загрязнения почвы.
13. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
14. Характеристика биологических факторов внешней среды. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
15. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
16. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии.
17. Гигиенические основы суточного режима.
18. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
19. Гигиеническое значение закаливания. Физиологический механизм закаливания.
20. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
21. Закаливание в практике физического воспитания и спорта.
22. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
23. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.
24. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
25. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
26. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
27. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
28. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
29. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
30. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
31. Гигиенические требования к пище и питанию. Гигиенические критерии рационального питания.

32. Составные элементы суточных энерготрат. Методы определения суточного расхода энергии.
33. Белки. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
34. Жиры. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
35. Углеводы. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
36. Витамины. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
37. Минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
38. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
39. Питание спортсменов во время соревнований.
40. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
41. Питание спортсменов в различных климатогеографических зонах.
42. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике.
43. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в плавании.
44. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивных играх.
45. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике.
46. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивной борьбе.
47. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в боксе.
48. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в тяжелой атлетике.
49. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в лыжном спорте.
50. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе.
51. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы.
52. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.
53. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников.
54. Гигиенические основы дозирования физических нагрузок школьников в процессе физического воспитания.
55. Отрицательное влияние курения на различные психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба с курением.
56. Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба со злоупотреблением алкоголем.
57. Отрицательное воздействие наркотиков на психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба с наркоманией и токсикоманией.
58. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.
59. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.
60. Структура здорового образа жизни и его элементы. Основные пути формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.6 программы.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1.	Контрольная работа	Контрольная работа выполняется в форме письменного тестирования по теоретическим вопросам курса. Регламент – 1-1.5 минуты на один вопрос.	Тестовые задания
2.	Доклад, устное сообщение (мини-выступление)	Доклад - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тематика докладов выдается на первых семинарских занятиях, выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна-две недели. За неделю до выступления студент должен согласовать с преподавателем план выступления. Регламент – 3-5 мин. на выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие студенты группы.	Темы докладов
3.	Отчет по лабораторной работе	Может выполняться индивидуально либо в малых группах (по 2 человека) в аудиторное и во внеаудиторное время (сбор материала по теме работы). Текущий контроль проводится в течение выполнения лабораторной работы. Прием и защита работы осуществляется на занятии или на консультации преподавателя.	Задания для выполнения лабораторной работы
4.	Защита реферата	Реферат соответствует теме, выдержана структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы	Темы рефератов
5.	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования педагогического работника с обучающимися. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями	Комплект примерных вопросов к коллоквиуму

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и лабораторных занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

**Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине
6 семестр**

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие	Максимальное количество баллов по дисциплине
1.	Посещение лекций	1	9
2.	Посещение практических занятий	1	15
3.	Работа на занятии:	12	180
4.	Контрольное мероприятие рубежного контроля (2)	32x2	64
5.	Зачет		32
ИТОГО:	3 зачетных единицы		300

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы студента

Семестр		Посещение лекций	Посещение лабораторных и практических занятий	Работа на лабораторных и практических занятиях	Контрольное мероприятие рубежного контроля	Форма контроля
5 семестр	Разбалловка по видам работ	9 x 1=9 баллов	15 x 1=15 баллов	12 x 15=180 баллов	32x 1=64 балла	32 балла Зачет
	Суммарный макс. балл	9 баллов max	15 баллов max	180 баллов max	64 балла max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам семестра

По итогам 5 семестра, трудоёмкость которого составляет 3 ЗЕ, студент набирает определённое количество баллов, которое соответствует оценке по принятой четырёхбалльной шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

	Баллы (3 ЗЕ)
«зачтено»	более 90
«незачтено»	90 и менее

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. 2-е изд., доп. Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. 256 с.
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>
2. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для ВУЗов М., Академия, 2013. 314 с. (Библиотека УлГПУ)
3. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методические рекомендации для бакалавров. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова. 2017. 46 с. (Библиотека УлГПУ).
4. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Учебник для ВУЗов М., Академия, 2014. 270 с. (Библиотека УлГПУ)

Дополнительная литература:

1. Багнетова Е.А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник. Москва, Берлин, Директ-Медиа, 2015. 268 с.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364798&sr=1
2. Гигиена: в 2 т.: учебник. Т. 1 / под ред. Ю. П. Пивоварова. 4-е изд. Москва: Академия, 2016. 320 с.
3. Гигиена: в 2 т.: учебник. Т. 2 / под ред. Ю. П. Пивоварова. 4-е изд. Москва: Академия, 2016. 352 с.
4. Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье. Учебное пособие. Москва: Прометей, 2016. 168 с.
URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id.=437354
5. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие для бакалавров. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2014. 87 с. (Библиотека УлГПУ).
URL: http://els.ulspu.ru/?song_lyric=%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%B%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D1%81%D0%BF%D0%BE

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- Ачкасов Е.Е., Быков И.В., Гансбургский А.Н., Горичева В.Д., Дворкин В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник Издательство: СпецЛит, 2013. 256 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=253833
- Багнетова Е.А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник. Москва, Берлин, Директ-Медиа, 2015. 268 с.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364798&sr=1
- Морозова Г.К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. М.: Флинта, 2014. 110 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363710>).
- Николаев В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. 80 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>).

**Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает
«УлГПУ им. И.Н. Ульянова»**

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 2304 от 19.05.2017	с 31.05.2017 по 31.05.2018	6 000
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 1010 от 26.07.2016	с 22.08.2016 по 21.11.2017	6 000

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

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на лабораторных занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к лабораторным занятиям.

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая

в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале лабораторного занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со студентом.

Результаты выполнения лабораторных работ оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы лабораторных занятий

Лабораторная работа № 1. Определение органолептических показателей воды.

Цель работы: выполнив предложенные задания, уметь дать санитарно-гигиеническую оценку органолептических показателей воды.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из [3].
2. Повторить лекционный материал по теме «Гигиенические требования к условиям водной среды и почвы при занятиях физическими упражнениями и спортом», ответить на контрольные вопросы.

Содержание работы: Определить прозрачность, вкус, запах и цвет различных проб воды.

Форма представления отчета: Студент должен представить заключение по проделанной работе и обосновать его.

Лабораторная работа № 2. Определение санитарно-гигиенического состояния спортивного зала.

Цель работы: выполнив предложенные задания, уметь применять гигиенические знания при оценке мест занятий оздоровительной физкультурой и создании оптимальных условий для занятий физической культурой и спортом. Владеть навыками работы с оборудованием и инструментами для гигиенических исследований.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из [3].
2. Повторить лекционный материал по теме «Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений», ответить на контрольные вопросы.

Содержание работы: Студенты выполняют практическую работу, используя карту-задание. Они определяют, каковы микроклиматические условия спортивного зала, соблюдаются ли гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивного зала.

Форма представления отчета: Студент должен представить заключение по проделанной работе и обосновать его.

Лабораторная работа № 3. Расчет энергетических затрат при занятиях различными видами спорта.

Цель работы: выполнив предложенные задания, овладеть методикой определения суточного расхода энергии, используя хронометражно-табличный метод.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из [3].

2. Повторить лекционный материал по теме «Гигиена питания», ответить на контрольные вопросы.

Содержание работы: Студенты выполняют практическую работу, руководствуясь следующими рекомендациями [3]:

1. Подготовить рабочую таблицу (табл. 2).
2. Использовать заранее проведенный хронометраж дня и определить время выполнения различных видов деятельности.
3. Найти в табл. 1 для каждого вида деятельности соответствующие данные энергетических затрат, которые указываются как суммарная величина расхода энергии в ккал за 1 мин на 1 кг веса тела. Если в таблице тот или другой вид деятельности не указан, то следует пользоваться данными, относящимися к близкой по характеру деятельности.
4. Вычислить расход энергии при выполнении определенной деятельности за указанное время, для чего умножить величину энергетических трат при данном виде деятельности на время ее выполнения.
5. Определить величину, характеризующую суточный расход энергии на 1 кг веса тела, суммировав полученные данные расхода энергии при различных видах деятельности за сутки.
6. Вычислить суточный расход энергии человека, для чего величину суточного расхода энергии на 1 кг веса тела умножить на вес тела и к полученной величине прибавить 15% с целью покрытия неучтенных энергозатрат.

Форма представления отчета: Студент должен представить заключение по проделанной работе и обосновать его.

Лабораторная работа № 4. Составление суточного рациона спортсмена.

Цель работы: выполнив предложенные задания, овладеть методикой составления суточного рациона спортсмена данной специализации.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из [3].
2. Повторить лекционный материал по теме «Гигиена питания», ответить на контрольные вопросы.

Содержание работы: Студенты выполняют практическую работу, руководствуясь следующими рекомендациями [3]:

1. Рассчитать по таблице № 1 суточную норму основных питательных веществ и калорийность для спортсмена определенного вида спорта, умножив показатели на вес тела.
2. Выбрать схему распределения калорийности и количества питательных веществ на каждый прием питания в зависимости от количества и времени тренировок в день.
3. Составить меню-раскладку на каждый прием пищи, используя таблицу № 3.
4. Вычислить количество питательных веществ и калорийность продуктов, входящих в меню-раскладку по таблице № 2.
5. Записать меню-раскладку в таблице № 4. Полученные данные сопоставляются с необходимым количеством их в сутки. В случае расхождения величин содержание меню-раскладки пересматривается.

Форма представления отчета: Студент должен сформулировать заключение об особенностях питания спортсменов, занимающихся тем или иным видом спорта и обосновать его.

Подготовка к устному докладу.

Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию.

Доклады заслушиваются в начале лабораторного занятия после изучения соответствующей темы. Продолжительность доклада не должна превышать 5 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка.

При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

Подготовка к тесту.

При подготовке к тесту необходимо изучить теоретический материал по дисциплине. С целью оказания помощи студентам при подготовке к тесту преподавателем проводится групповая консультация с целью разъяснения наиболее сложных вопросов теоретического материала.

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

- * Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.
- * Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия.
- * Операционная система WindowsPro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc, Open License: 47357816, договор №17-10-оаз ГК от 29.10.2010 г., действующая лицензия.
- * Офисный пакет программ Microsoft Office Standard 2010 OLP NL Academic, Open License: 60696830, договор №200712-1Ф от 20.07.2012 г., действующая лицензия.
- * Программа для просмотра файлов формата Dj Vu Win Dj View, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.
- * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.
- * Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.

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

Образовательный процесс обеспечивается достаточным аудиторным фондом, оснащенным необходимым учебным оборудованием.

Для проведения лекционных занятий могут быть использованы лекционные аудитории; специализированные лекционные аудитории (оснащенные аудиовизуальными и мультимедийными средствами). Для проведения практических занятий, а также промежуточного и итогового тестирования используются малые аудитории, специализированные малые аудитории (кабинет музейного проектирования, технически оснащенные аудитории), компьютерные классы.

Наименование специальных* помещений и помещений для	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты
---	---	--

самостоятельной работы		подтверждающего документа
<p>Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Аудитория для практических занятий № 43</p>	<p>Телевизор – 1 шт., видеоманитофон – 1 шт., музыкальный центр – 1 шт., моноблок Lenovo – 8 шт., компьютер в сборе Intel – 1 шт., проектор NEC M361X – 1 шт., стулья – 50 шт., парты – 25 шт., шкаф книжный со стеклом – 2 шт., меловая доска – 1 шт., доска белая магнитная WBASO912 – 1 шт.,</p>	<p>* Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия. * Операционная система WindowsPro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc, Open License: 47357816, договор №17-10-оаэ ГК от 29.10.2010 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ Microsoft Office Standard 2010 OLP NL Academic, Open License: 60696830, договор №200712-1Ф от 20.07.2012 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата Dj Vu Win Dj View, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p>
<p>Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Аудитория для практических занятий № 46 (компьютерный класс)</p>	<p>Компьютер в сборе Intel – 5 шт., стулья – 50 шт., парты – 25 шт., шкаф книжный со стеклом – 2 шт., меловая доска – 1 шт.</p>	<p>* Офисный пакет программ Microsoft Office Standard 2010 OLP NL Academic, Open License: 60696830, договор №200712-1Ф от 20.07.2012 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата Dj Vu Win Dj View, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p>
<p>Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Лекционная аудитория №47</p>	<p>Компьютер в сборе Intel – 1 шт., проектор NEC M361X – 1 шт., стулья – 50 шт., парты – 25 шт., шкаф книжный со стеклом – 2 шт., меловая доска – 1 шт., доска белая магнитная WBASO912 – 1 шт.</p>	<p>* Офисный пакет программ Microsoft Office Standard 2010 OLP NL Academic, Open License: 60696830, договор №200712-1Ф от 20.07.2012 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата Dj Vu Win Dj View, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p>
<p>Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Аудитория для практических занятий № 124</p>	<p>Компьютер в сборе Intel – 1 шт., проектор NEC M361X – 1 шт., стулья – 50 шт., парты – 25 шт., шкаф книжный со стеклом – 2 шт., меловая доска – 1 шт., доска белая магнитная WBASO912 – 1 шт.</p>	<p>* Офисный пакет программ Microsoft Office Standard 2010 OLP NL Academic, Open License: 60696830, договор №200712-1Ф от 20.07.2012 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата Dj Vu Win Dj View, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p>
<p>Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Лекционная аудитория №125</p>	<p>Компьютер в сборе Intel – 1 шт., проектор NEC M361X – 1 шт., стулья – 50 шт., парты – 25 шт., шкаф книжный со стеклом – 2 шт., меловая доска – 1 шт., доска белая магнитная WBASO912 – 1 шт.</p>	<p>* Офисный пакет программ Microsoft Office Standard 2010 OLP NL Academic, Open License: 60696830, договор №200712-1Ф от 20.07.2012 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата Dj Vu Win Dj View, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p>
<p>Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Лекционная аудитория №217</p>	<p>Компьютер в сборе Intel – 1 шт., проектор NEC M361X – 1 шт., стулья – 50 шт., парты – 25 шт., шкаф книжный со стеклом – 2 шт., меловая доска – 1 шт., доска белая</p>	<p>* Офисный пакет программ Microsoft Office Standard 2010 OLP NL Academic, Open License: 60696830, договор №200712-1Ф от 20.07.2012 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата Dj Vu Win Dj View, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.</p>

	магнитная WBASO912 – 1 шт.	
--	-------------------------------	--