

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.08.2025 11:47:46  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b3591c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано  
деканом факультета физической культуры и  
спорта

«19»  2025 г.  
Кулишенко И.В./

### Рабочая программа дисциплины

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

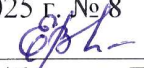
**Профиль:**  
Физкультурно-оздоровительные технологии

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

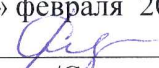
Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры  
и спорта

Протокол «19» марта 2025 г. № 8

Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных  
оздоровительных технологий и  
адаптивной физической культуры

Протокол от «26» февраля 2025 г. № 7

Зав. кафедрой   
/Семенова С.А./

Москва  
2025

Автор-составитель:  
Храмцова С.Н.  
к.б.н., доцент кафедры современных оздоровительных технологий и адаптивной  
физической культуры

Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## Содержание

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения                                                        | 3  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы                                 | 4  |
| 3. Объем и содержание дисциплины                                                          | 4  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся                     | 7  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине | 12 |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.                                | 32 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины                                           | 33 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине    | 33 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины                                         | 33 |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

#### **Цель освоения дисциплины**

Цель дисциплины - формирование у студентов достаточных знаний, исследовательских и практических навыков самостоятельного планирования и последовательной реализации всех форм физического воспитания детей и молодежи в системе образовательных организаций и в организациях дополнительного образования, а также формирования навыков здорового образа жизни у лиц различного пола и возраста.

#### **Задачи дисциплины:**

- ознакомить студентов с основными направлениями гигиенического обеспечения занятий физической культурой и спортом;
- ознакомить студентов с современными научными представлениями об основных гигиенических факторах физкультурно-спортивной деятельности и методах их нормирования;
- дать студентам достаточные знания о современных гигиенических представлениях по организации и условиям проведения занятий в учреждениях образования и отдельных видах спорта в разные возрастные периоды;
- ознакомить студентов с основными гигиеническими методами оценки гигиенических условий и организации физического воспитания и спорта;
- сформировать у студентов умения творчески использовать полученные в ходе изучения дисциплины теоретические знания, навыки и умения при разработке и реализации инновационных педагогических технологий физического воспитания различных групп населения.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины у обучающегося формируются следующие компетенции:

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Преподавание дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» строится на основе следующих знаний и умений, ранее полученных студентами при изучении «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин «Психология физической культуры», «Основы правильного питания», «Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение оздоровительной и адаптивной физической культуры», «Основы правильного питания», «Технологии тестирования физического состояния человека», «Функциональный тренинг в системе физического воспитания», «Массаж».

## **3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины         | Кол-во часов |
|--------------------------------------|--------------|
|                                      | Очная        |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 6            |

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| Объем дисциплины в часах                     | 216  |
| Контактная работа:                           | 82,6 |
| Лекции                                       | 34   |
| Лабораторные занятия                         | 24   |
| Практические занятия                         | 22   |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,6  |
| Экзамен                                      | 0,3  |
| Предэкзаменационная консультация             | 2    |
| Курсовая работа                              | 0,3  |
| Самостоятельная работа                       | 106  |
| Контроль                                     | 27,4 |

Форма промежуточной аттестации: курсовая работа – 4-й семестр, экзамен – 5-й семестр

### 3.2.Содержание дисциплины По очной форме обучения

| Наименование тем дисциплины и их краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов |                      |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Лекции       | Практические занятия | Лабораторные занятия |
| Тема 1. Гигиенические основы спортивной тренировки<br>Особенности тренировочного процесса и режим. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой. Акклиматизация, метеозависимые реакции, десинхроноз, связь с вегетативным статусом, методы профилактики. Адаптация организма к колебаниям температуры и атмосферного давления. Десинхроноз. Методы профилактики. Влияние на биоритмы нагрузок различного уровня.                                                                                                                                                                                                                          | 7            | 5                    | 5                    |
| Тема 2. Особенности гигиенического обеспечения ФСД детей и подростков<br>Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние внешней среды и физических нагрузок на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков: методика проведения утренней гимнастики, физкультминутки. Нормирование нагрузок. Современные формы организации ФВ обучающихся в общеобразовательных организациях<br>ДА и ее роль в формировании здоровья детей, школьные спортивные клубы, рекреационные формы ФВ, новые формы организации спортивно-массовых мероприятия, формы и методы проведения флэш-мобов и квестов на уроках ФК | 7            | 5                    | 5                    |
| Тема 3. Гигиена физического воспитания в среднем и пожилом возрасте<br>Особенности кардиореспираторной, костной и мышечной систем в пожилом возрасте, противопоказания к занятиям ОФК, допустимый уровень нагрузки, программа «Активное долголетие», гигиеническое обоснование особенностей занятий ОФК у пожилых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7            | 4                    | 4                    |
| Тема 4. Межполушарная асимметрия и проблема индивидуального здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7            | 4                    | 5                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                       |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| Моторная асимметрия, сенситивные периоды развития ведущей стороны, методы оценки межполушарной асимметрии, значение при выборе вида спорта, особенности организации учебно-тренировочного процесса у четом асимметрий                                 |    |    |    |
| Тема 5. Средства восстановления спортивной работоспособности<br>Методы восстановления спортивной работоспособности (сон, бани, криосауны, гидропроцедуры). оптимизация взаимоотношений организма с окружающей средой. Сон как средство восстановления | 6  | 4  | 5  |
| Итого                                                                                                                                                                                                                                                 | 34 | 22 | 24 |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Тема для самостоятельного изучения                      | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Количество часов | Формы самостоятельной работы                                                                                                                   | Методическое обеспечение                   | Форма отчетности                                                                   |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Гигиена как основа профилактики и нарушения здоровья | Цели, задачи и методы гигиены физического воспитания, методология рисков, понятие индивидуального и функционального здоровья, социальный и личностный аспекты здоровья, понятие об адаптации, концепция поисковой активности и адаптации, общадаптационной реакции по Р.Х.Гаркави, П.К. Анохину                                                                                                                                                          | 10               | Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка реферата, подготовка к лабораторной работе, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, тестирование, реферат, доклад, лабораторная работа, письменный опрос |
| 2. Роль ФК и спорта в формировании и здоровья человека  | Основы профилактики – ЗОЖ. Формирование ЗОЖ - профессиональная обязанность специалиста по физической культуре. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов. Формирование здорового образа жизни различных контингентов населения. Закаливание и личная гигиена, как основа поддержания постоянства внутренней среды организма. Виды закаливания. Методика закаливания. Гигиенические системы Амосова, П. Брегга, П. Иванова | 11               | Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка реферата, подготовка к лабораторной работе, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, тестирование, реферат, доклад, лабораторная работа, письменный опрос |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                                                                                                                                                |                                            |                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Гигиена окружающей среды                                       | Эколого-гигиенические свойства воздуха. Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях спортом. Химическое, пылевое и микробное заражение воздуха. Эколого-гигиенические свойства гидросферы. Значение воды. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Способы улучшения качества воды. Эколого-гигиенические свойства почвы                                                                                      | 11 | Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка реферата, подготовка к лабораторной работе, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, тестирование, реферат, доклад, лабораторная работа, письменный опрос |
| 4. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и экипировке | Расположение, ориентация, планировка, освещенность и вентиляция школьных и оздоровительно-спортивных сооружений, требования безопасности к спортивной одежде и обуви, конструктивные особенности обуви снижающие (повышающие) риск травматизма, новые технологии в спортивной одежде (сенсорная, мембранная, терморегулируемая)                                                                                                                           | 11 | Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка реферата, подготовка к лабораторной работе, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, тестирование, реферат, доклад, лабораторная работа, письменный опрос |
| 5. Гигиена питания                                                | Гигиенические основы питания, понятие об адекватности питания, основные компоненты питания. Гигиенические требования к пище в современных условиях. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Контроль за калорийностью пищи. Негативные эффекты избытка быстрых углеводов и недостатка белков. Нарушения пищевого поведения у подростков и юных спортсменов в эстетических видах спорта. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. | 11 | Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка реферата, подготовка к лабораторной работе, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, тестирование, реферат, доклад, лабораторная работа, письменный опрос |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                  |                                            |                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Гигиенические основы спортивной тренировки                    | Особенности тренировочного процесса и режим. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой. Акклиматизация, метеозависимые реакции, десинхроноз, связь с вегетативным статусом, методы профилактики. Адаптация организма к колебаниям температуры и атмосферного давления.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 | Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка к реферату, подготовка к лабораторной работе, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, тестирование, реферат, доклад, лабораторная работа, письменный опрос |
| 7. Особенности гигиенического обеспечения ФСД детей и подростков | Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние внешней среды и физических нагрузок на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков: методика проведения утренней гимнастики, физкультминутки. Современные формы организации ФВ обучающихся в общеобразовательных организациях. ДА и ее роль в формировании здоровья детей, школьные спортивные клубы, рекреационные формы ФВ, новые формы организации спортивно-массовых мероприятия, формы и методы проведения флэш-мобов и квестов на уроках ФК. | 11 | Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка к реферату, подготовка к лабораторной работе, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, тестирование, реферат, доклад, лабораторная работа, письменный опрос |
| 8. Гигиена физического воспитания в среднем и пожилом возрасте   | Особенности кардио-респираторной, костной и мышечной систем в пожилом возрасте, противопоказания к занятиям ОФК, допустимый уровень нагрузки, программа «Активное долголетие», гигиеническое обоснование особенностей занятий ОФК у пожилых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10 | Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка к реферату, подготовка к лабораторной работе, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, тестирование, реферат, доклад, лабораторная работа, письменный опрос |
| 9. Межполушарная асимметрия и                                    | Моторная асимметрия, чувствительные периоды развития ведущей стороны, методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11 | Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию,                                                                                          | Учебно-методическое обеспечение            | Устный опрос, тестирование, реферат,                                               |



|                                                          |                                                                                                                                                                                                              |     |                                                                                                                                                  |                                            |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| проблема индивидуального здоровья                        | межполушарной асимметрии, значение при выборе вида спорта, особенности организации учебно-тренировочного процесса у учетом асимметрий                                                                        |     | подготовка реферата, подготовка к лабораторной работе, подготовка к письменному опросу                                                           | дисциплины                                 | доклад, лабораторная работа, письменный опрос                                      |
| 10. Средства восстановления спортивной работоспособности | Методы восстановления спортивной работоспособности (сон, бани, криосауны, гидропроцедуры), оптимизация взаимоотношений организма с окружающей средой. Сон как гигиеническая проблема и способ восстановления | 10  | Подготовка к устному опросу, подготовка к тестированию, подготовка к реферата, подготовка к лабораторной работе, подготовка к письменному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, тестирование, реферат, доклад, лабораторная работа, письменный опрос |
| Итого:                                                   |                                                                                                                                                                                                              | 106 |                                                                                                                                                  |                                            |                                                                                    |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенций                                                                                                                                                         | Этапы формирования                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |

### 5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                       | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Критерии оценивания                                                                | Шкала оценивания                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-6                   | пороговый                | 1Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях<br>- мотивация и потребностях их роли в области физической культуры и спорта.<br>- технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС.<br><b>Уметь:</b><br>- Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения). | Реферат, доклад, устный опрос, письменный опрос, лабораторная работа, тестирование | Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания доклада<br>Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания лабораторной работы<br>Шкала оценивания тестирования |
|                         | продвинутый              | 1Работа на учебных занятиях<br>2                        | <b>Знать:</b><br>- средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Реферат, доклад, устный опрос, письменный                                          | Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания доклада                                                                                                                                                    |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                 |                                                                                                                                                           |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Самостоятельная работа</p> <p>- мотивация и потребностях их роли в области физической культуры и спорта.<br/>- технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС.</p> <p><b>Владеть:</b><br/>- методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения<br/>- методами и средствами формирования морально-ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ.</p> | <p>опрос, лабораторная работа, тестирование</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса<br/>Шкала оценивания письменного опроса<br/>Шкала оценивания лабораторной работы<br/>Шкала оценивания тестирования</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Описание шкал оценивания

#### Шкала оценивания тестирования

| % правильных ответов | Баллы |
|----------------------|-------|
| < 40%                | 0     |
| 41-50%               | 5     |
| 51- 81%              | 10    |
| > 81%                | 15    |

#### Шкала оценивания лабораторной работы

| Баллы | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | <p>- глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;</p> <p>- умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;</p> <p>- показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности</p> |
| 4     | <p>полно раскрыл материал, предусмотренный программой, знает определение понятий в области технических средств;</p> <p>допустил незначительные неточности при выполнении работы.</p>                                                                                                                                                                                 |
| 3     | <p>- владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения, при этом допускает значительные ошибки и неточности</p>                                                                                                                                                                                                                    |
| 2     | <p>- показал проблемы в знании основного учебного материала;</p> <p>- не может разобраться в конкретной практической ситуации;</p>                                                                                                                                                                                                                                   |

#### Шкала оценивания реферата

| № п/п | Оцениваемые параметры | Оценка в баллах |
|-------|-----------------------|-----------------|
|-------|-----------------------|-----------------|

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1.                                    | <p>Качество реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;</li> <li>- Тема недостаточно раскрыта</li> <li>- Тема не раскрыта</li> </ul>                                                                                                 | <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p> |
| 2.                                    | <p>Использование демонстрационного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- автор использовал рисунки и таблицы</li> <li>- использовался в реферате, хорошо оформлен, но есть неточности;</li> <li>- представленный демонстрационный материал не использовался или был оформлен плохо, неграмотно.</li> </ul> | <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> |
| 3                                     | <p>Владение научным и специальным аппаратом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использованы общенаучные и специальные термины;</li> <li>- показано владение базовым аппаратом.</li> </ul>                                                                                                                         | <p>2</p> <p>1</p>          |
| 4.                                    | <p>Четкость выводов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полностью характеризуют работу;</li> <li>- Выводы нечетки</li> <li>- имеются, но не доказаны.</li> </ul>                                                                                                                                                   | <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> |
| Итого максимальное количество баллов: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10                         |

### Шкала оценивания устного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 4     | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                                     |
| 3     | <p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>          |
| 2     | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.                                   |

### Шкала оценивания доклада

| № п/п                                 | Оцениваемые параметры                                                                                                                                                                                                                                        | Оценка<br>баллах           | В |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---|
| 1.                                    | <p>Качество доклада:</p> <p>- производит выдающееся впечатление</p> <p>- Тема недостаточно раскрыта</p> <p>- Тема не раскрыта</p>                                                                                                                            | <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p> |   |
| 2.                                    | <p>Использование оригинальных научных публикаций</p> <p>- автор использовал публикации в научных журналах и сообщения на конгрессах и конференциях</p> <p>- использовались в докладе, но есть неточности;</p> <p>- использовались только учебные пособия</p> | <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> |   |
| 3                                     | <p>Владение научным и специальным аппаратом:</p> <p>-самостоятельный анализ материала и понимание дальнейших перспектив данного направления</p> <p>- показано владение базовым аппаратом.</p>                                                                | <p>2</p> <p>1</p>          |   |
| 4.                                    | <p>Четкость выводов:</p> <p>- полностью характеризуют работу;</p> <p>- Выводы нечетки</p> <p>- имеются, но не доказаны.</p>                                                                                                                                  | <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> |   |
| Итого максимальное количество баллов: |                                                                                                                                                                                                                                                              | 10                         |   |

### Шкала оценивания письменного опроса

| Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во<br>баллов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</p> <p>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</p> <p>- излагает материал последовательно и правильно</p> | 9-10             |
| <p>дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.</p>                                                                                                                                                               | 6-8              |
| <p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <p>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</p> <p>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>- излагает материал непоследовательно</p>          | 3-5              |
| обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0-2              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 5.3. 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

#### Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Цели и задачи гигиены как науки. Методология рисков в гигиене.
2. Здоровье: определение, социальный и личностный аспекты
3. Адаптация организма к изменяющимся условиям по П.К.Анохину
4. Общеадаптационные реакции организма по Л.Х.Гаркави
5. Классификация состояний по степени напряженности по Р.М.Баевскому
6. Нормативные документы, определяющие гигиенические средства безопасности
7. Оздоровительное действие физических упражнений на организм
8. Реализация гигиенических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПин 2.4.2.2821-10
9. Цели и задачи гигиены ФВиС. Профессиональные риски в избранном виде спорта и их профилактика
10. Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление) и их гигиеническое значение
11. Основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды
12. Химический состав воздуха. Значение кислорода
13. Механические примеси, аэродисперсии и их роль в распространении инфекций, передающихся воздушно-капельным путем
14. Влияние атмосферного давления на спортивную работоспособность
15. Механизмы адаптации организма к колебаниям температуры, основные механизмы теплоотдачи, волны жара и их профилактика
16. Что происходит с теплообменом при высокой (низкой) температуре
17. Роль воды в организме. Гигиенические требования к питьевой воде. СанПин 2.1.4.1074-01
18. Гигиеническая оценка факторов, влияющих на состояние здоровья обучающихся в условиях образовательного процесса
19. Общие представления о метеозависимых реакциях, их связь с вегетативным статусом, механизмы адаптации
20. Гигиенические требования к расположению и ориентации спортивных сооружений
21. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений (равномерность, показатель дискомфорта, коэффициент пульсации, индекс цветопередачи)
22. Гигиенические требования, предъявляемые к естественному освещению спортивных сооружений, определение светового коэффициента и коэффициента заглубления
23. Гигиенические требования, предъявляемые к искусственному освещению спортивных сооружений
24. Коэффициент пульсации: определение, различные нормативные требования в зависимости от вида спорта, причины
25. Понятие о стробоскопическом эффекте, использование стробоскопических очков в тренировочном процессе

26. Особенности отопительной и вентиляционной систем спортивных сооружений. Особенности отопления в бассейнах
27. Гигиенические требования к спортивной одежде
28. Гигиенические требования к спортивной обуви, способы обеспечения температурного комфорта
29. Конструктивные особенности спортивной обуви, снижающие (повышающие) риск травматизма, способствующие улучшению спортивных результатов
30. Новые технологии в разработке спортивной одежды (сенсорная, терморегулируемая, мембранная)
31. Гигиенические основы питания, понятие об адекватности питания
32. Негативные эффекты белкового голодания
33. Значение углеводов в ежедневном рационе: негативные эффекты избыточного потребления легких сахаров
34. Общие представления о микроэлементах и витаминах
35. Незаменимые факторы питания
36. Способы мотивации к правильному питанию школьников и их родителей
37. Нарушения пищевого поведения у подростков: причины, возможные пути профилактики
38. Основные направления совершенствования организации ФВ в ОУ
39. Негативные эффекты гипокинезии
40. Школьные спортивные клубы
41. Проект «Активная рекреация», как новая технология повышения ДА в ОУ
42. Формы массовых спортивно-оздоровительных мероприятий в ОУ
43. Физиологическое и преждевременное старение
44. Особенности метаболизма в пожилом возрасте
45. Противопоказания для занятий ФК у лиц пожилого возраста
46. Гигиеническое обоснование особенностей занятий ОФК с лицами пожилого возраста
47. Профилактика снижения функции респираторной и костно-мышечной системы в рамках проекта «Активное долголетие»
48. Мониторинг состояния при занятиях ОФК с лицами пожилого возраста
49. Общие представления о межполушарной асимметрии
50. Дать определение моторным асимметриям. Признаки моторной асимметрии рук, ног, туловища. Способы определения
51. Положения учебно-тренировочного процесса с учетом функциональных асимметрий
52. Понятие о сенсорной асимметрии
53. Общие представления о биоритмах
54. Феномен биоритмологических проявлений
55. Система гигиенических мероприятий по оптимизации взаимоотношений организма с окружающей средой
56. Методы профилактики десинхроноза у спортсменов во время длительного перелета
57. Система гигиенических мероприятий по оптимизации взаимоотношений организма с окружающей средой.
58. Гигиеническое значение биоритмов в оптимизации режима дня
59. Оптимальное время проведения тренировочных занятий с точки зрения биоритмов
60. Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности
61. Медико-биологические средства восстановления спортивной работоспособности
62. Сон как средство восстановления спортивной работоспособности

## Примерные задания для тестирования

Выбрать один правильный ответ

### Вариант 1

- 1. Наибольшее влияние на здоровье человека оказывает**
  1. Состояние окружающей среды
  2. Генетические факторы
  3. Медицинское обеспечение
  4. Условия и образ жизни
- 2. С помощью гигиенических мероприятий можно**
  1. Устранить влияние геоклиматических факторов внешней среды на организм человека
  2. Адаптировать организм к неблагоприятному воздействию внешней среды
  3. Вылечить от заболеваний, вызванных неблагоприятными факторами внешней среды
  4. Все перечисленное верно
- 3. Высокие температуры**
  1. Затрудняют отдачу тепла
  2. Повышают отдачу тепла
  3. Не влияют на теплообмен
  4. Увеличивают интенсивность окислительно-восстановительных процессов
- 4. При низкой температуре воздуха**
  1. Снижается уровень окислительно-восстановительных процессов
  2. Усиливается приток крови к глубоким тканям и внутренним органам
  3. Увеличивается диаметр периферических сосудов
  4. Снижается приток крови к глубоким тканям и органам
- 5. Относительная влажность воздуха**
  1. Количество водяных паров, находящихся в  $1 \text{ м}^3$  воздуха (это абсолютная влажность)
  2. Количество водяных паров, обеспечивающих насыщение  $1 \text{ м}^3$  воздуха влагой при конкретной температуре (это максимальная влажность)
  3. Отношение абсолютной влажности воздуха к максимальной
  4. Отношение максимальной влажности воздуха к абсолютной
- 6. Нормальная относительная влажность воздуха в жилом помещении**
  1. 30-60%
  2. 30-40% (при физической работе)
  3. 20-25% (при высокой температуре  $25^\circ\text{C}$ )
  4. 40-50%
- 7. Теплоотдача путем конвекции определяется**
  1. Температурой воздуха
  2. Влажностью воздуха
  3. Движением воздуха (более холодные массы удаляют с поверхности тела более теплые)
  4. Химическим составом воздуха
- 8. Как встречный ветер влияет на дыхание спортсмена**
  1. Нарушает ритм
  2. Затрудняет вдох
  3. Облегчает вдох
  4. Не оказывает существенного влияния

- 9 Жесткие константы организма, отклонение от которых приводит к необратимым процессам**
1. Осмотическое давление
  2. Артериальное давление
  3. Температура
  4. Количество питательных веществ в крови
- 10 Что такое титр кишечной палочки**
1. Наименьший объем воды, в котором обнаруживается одна кишечная палочка
  2. Количество кишечной палочки в 100 мл воды
  3. Количество кишечной палочки в 1 мл воды
  4. Все перечисленное верно
- 11 В костеобразовании участвует витамин**
1. B<sub>1</sub>
  2. D
  3. A
  4. E
- 12 Антиоксидантной активностью обладает витамин**
1. A
  2. E
  3. D
  4. PP
- 13 Глюкоза депонируется в печени в виде**
1. сахарозы
  2. крахмала
  3. лактозы
  4. гликогена
- 14 Сколько разновидностей аминокислот входит в состав белков**
1. 18
  2. 20
  3. 28
  4. Все ответы неверные
- 15 При полном окислении 1 г жира выделяется энергия в количестве**
1. 3,5 ккал
  2. 6,0 ккал
  3. 9,0 ккал
  4. Все ответы неверные
- 16 С гигиенической точки зрения в спортивном зале целесообразно располагать приточные и вытяжные вентиляционные отверстия**
1. На одной стене
  2. На противоположных продольных стенах
  3. На противоположных торцевых стенах
  4. Не имеет значения
- 17 Как часто проводится предупредительное техническое освидетельствование спортивных снарядов**
1. 1 раз в 3 года (полное техническое освидетельствование)
  2. 1 раз в год (частичное)
  3. Перед каждой тренировкой
  4. Не проводится
- 18 Основная масса тепла теряется с поверхности кожи в результате**
1. Излучения
  2. Конвекции
  3. Испарения влаги с кожи и слизистых дыхательных путей



4. Все перечисленное верно
- 19 С какой целью проводится закаливание**
1. Повышение устойчивости человека к неблагоприятным факторам внешней среды
  2. Общее укрепление здоровья
  3. Повышение умственной и физической работоспособности
  4. Все перечисленное верно
- 20 Личная гигиена включает (найдите неправильный ответ)**
1. Чередование умственного и физического труда
  2. Занятия физкультурой и спортом
  3. Профессиональные занятия спортом
  4. Чередование труда и активного отдыха

### **Вариант 2**

- 1. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе здорового человека должно быть**
1. 1:1:4(5)
  2. 1:1:1
  3. 1:2:3
  4. 1:2:2
- 2. У здоровых людей с пищей поступает**
1. 20% необходимого холестерина
  2. 40% необходимого холестерина
  3. 80% необходимого холестерина
  4. 100% необходимого холестерина
- 3. Какие компоненты пищи не откладываются в организме человека**
1. Белки
  2. Жиры
  3. Углеводы
  4. Витамин D
- 4. Содержание белка в рационе спортсмена должно составлять**
1. 1,3-1,4 г/кг веса (взрослые)
  2. 2,0-3,0 г/кг веса
  3. 1,6-2,2 г/кг веса (спортсмены)
  4. 2,0-4,0 г/кг веса
- 5. Для каких микроэлементов питьевая вода может быть источником основного поступления в организм**
1. железо
  2. кальций
  3. йод
  4. марганец
- 6. Гигиенические принципы организации занятий физической культурой у детей и подростков**
1. Непрерывность и преемственность
  2. Комплексность
  3. Адекватность
  4. Все перечисленное верно
- 7. В основе оздоровительной физкультуры у лиц пожилого возраста используют**
1. Циклические виды спорта
  2. Единоборства
  3. Скоростно-силовые виды спорта

4. Сложно-технические виды спорта
- 8. Задачи, решаемые при занятиях оздоровительной физической культурой**
  1. Воспитательная
  2. Образовательная
  3. Оздоровительная
  4. Все перечисленное верно
- 9. Группы оздоровительных физических упражнений**
  1. Развивающие
  2. Подготовительно-стимулирующие
  3. Восстановительные
  4. Все перечисленное верно
- 10. Гигиенические требования к спортивным сооружениям существуют в виде**
  1. Санитарных правил и норм
  2. Временных санитарных норм
  3. Технических регламентов по безопасности
  4. Все перечисленное верно
- 11. Какие гигиенические требования предъявляются к почве при строительстве спортивных сооружений**
  1. Грунтовые воды должны находиться на глубине не менее, чем 0,2 м
  2. Грунтовые воды должны находиться на глубине не менее, чем 0,7 м
  3. Почва должна быть мелкозернистой(*крупно-*)
  4. Почва должна быть влажной
- 12. При избыточной потере воды с потом в крови**
  1. Осмотическое давление увеличивается
  2. Осмотическое давление уменьшается
  3. Осмотическое давление не изменяется
  4. Все перечисленное верно
- 13. Что служит косвенным гигиеническим показателем наличия или отсутствия в воде органических веществ**
  1. Окисляемость воды
  2. Общее количество растворенного в воде кислорода
  3. Наличие аммиака, солей азотистой и азотной кислот
  4. Все перечисленное верно
- 14. Гигиенически правильная ориентация окон спортивных сооружений**
  1. На запад и юго-запад
  2. На юг и юго-восток
  3. На север и северо-восток
  4. Все перечисленное верно
- 15. Общая площадь фрамуг в спортивном помещении должна быть не менее**
  1. 1/20 общей площади пола
  2. 1/30 общей площади пола
  3. 1/40 общей площади пола
  4. 1/50 общей площади пола
- 16. Стробоскопический эффект характеризует**
  1. Равномерность искусственного освещения
  2. Спектр искусственного освещения
  3. Пульсацию искусственного освещения
  4. Все перечисленное верно
- 17. Уровень горизонтальной освещенности в закрытом плавательном бассейне**
  1. 150 лк
  2. 200 лк
  3. 250 лк

4. 300 лк

**18. Температура подмышечного пространства в покое должна составлять**

1. 30-32°C
2. 25-28°C
3. 20-25°C
4. 15-18°C

**19. При ограничении приема воды (найдите неправильный ответ)**

1. Увеличивается вязкость крови
2. Уменьшается кровоснабжение мышц
3. Ухудшается терморегуляция
4. Повышается артериальное давление

**20. Основные способы обеззараживания воды**

1. Хлорирование
2. Озонирование
3. Обработка ультрафиолетовыми лучами
4. Все перечисленное верно

**Вариант 3**

**1. Реакция кожи на гипертермию (перегревание) следующая:**

1. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается
2. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается
3. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается
4. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача снижается

**2. Адаптация к холоду, гипоксии и физической нагрузке развивается в следующих условиях:**

1. при возрастании энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и ликвидации их дефицита
2. при понижении энергетической мощности клетки, уменьшении выработки АТФ и креатинфосфата и увеличении их дефицита
3. при уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и повышении их дефицита
4. при уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата

**3. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов (в ккал):**

1. соответственно 4,1; 9,2; 4,1
2. соответственно 9,2; 4,1; 4,1
3. соответственно 4,1; 4,1; 9,2
4. соответственно 4,1; 4,1; 4,1

**4. Правильным соотношением белков, жиров и углеводов в рационе спортсменов является:**

1. 1:1:4
2. 0,7:1:8
3. 1:0,7-0,8:4
4. 1: 1: 1

**5. Источником и путем образования для длительных (более 1ч) физических нагрузок на выносливость служат:**

1. углеводы и анаэробный путь образования энергии
2. преимущественно жиры и аэробный путь образования энергии

3. преимущественно углеводы и смешанный аэробно-анаэробный путь образования энергии

4. углеводы, жиры и преимущественно аэробный путь образования энергии

**6. Гипоксия возникает:**

1. вследствие падения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе уменьшается насыщение кислородом гемоглобина крови

2. вследствие повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе увеличивается насыщение кислородом гемоглобина крови

3. вследствие падения атмосферного давления и повышения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе увеличивается насыщение кислородом гемоглобина крови

4. вследствие повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе уменьшается насыщение кислородом гемоглобина крови

**7. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование следующих витаминов:**

1. РР (ниацин)

2. А (ретинол)

3. Д (кальциферол)

4. С (аскорбиновая кислота)

**8. Затраты энергии при беге на 100 м обеспечиваются следующим процессом:**

1. аэробным

2. анаэробным

3. аэробно-анаэробным

4. гликолитическим

**9. При какой ЧСС занятия физическими упражнениями наилучшим образом способствуют развитию аэробных и анаэробных возможностей организма (соответственно различных сторон выносливости):**

1. 100- 120 уд/мин

2. 130 – 160 уд/мин

3. 130 – 150 уд/мин

4. 150 – 170 уд/мин

**10. Какие минеральные вещества не содержатся в мясных продуктах:**

1. железо

2. фосфор

3. магний

4. фтор

**11. Для спортсменов, независимо от специализации и квалификации белки должны обеспечивать не менее:**

1. 15- 17% общей суточной калорийности

2. 11% общей суточной калорийности

3. 13% общей суточной калорийности

4. 12% общей суточной калорийности

**12. Что не является требованиями к спортивной одежде:**

1. поддержание оптимально температуры тела

2. свобода движений и комфорт

3. защита от различных неблагоприятных воздействий

4. определенная цена одежды

**13. По каким показателям можно оценить адекватность индивидуального питания:**

1. соответствие энерготрат энергетической ценности суточного рациона
2. состав продуктов, входящих в рацион
3. доброкачественность продуктов, входящих в рацион
4. режим питания

**14. Ширина зоны безопасности для прыжков в высоту от места приземления составляет:**

1. 1,0 м
2. 1,5 м
3. 2,0 м
4. 2,5 м

**15. Гипокинезия – это:**

1. чрезмерная двигательная активность
2. саморегуляция двигательной активности
3. дефицит двигательной активности
4. биологическая потребность человека в двигательной активности

**16. Пищевая ценность овощей и фруктов обусловлена:**

1. высоким содержанием белков
2. высоким содержанием жиров
3. хорошими органолептическими свойствами
4. содержанием витаминов и минеральных веществ

**17. Зона безопасности в гимнастическом зале между стеной и снарядом должна составлять не менее**

1. 2 м
2. 1,5 м
3. 1 м
4. 2% м

**18. Адаптация к условиям пониженного атмосферного давления характеризуется следующими реакциями организма:**

1. увеличением числа эритроцитов, повышением уровня гемоглобина, изменениями окислительных процессов
2. снижением артериального давления
3. урежением ЧСС
4. снижением гемоглобина

**19. Биологическое воздействие СО (оксида углерода) на организм человека проявляется в следующих реакциях:**

1. в снижении АД
2. в уменьшении ЧСС
3. в карбоксилировании гемоглобина
4. не оказывает никакого воздействия

**20. Выделите группу видов спорта аэробно-анаэробного характера энергообеспечения:**

1. бег на длинные дистанции, бег на лыжах
2. бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля
3. спринтерский бег, прыжки
4. плавание

### **Примерная тематика рефератов**

1. Современные научные подходы к понятию «здоровья». Факторы, формирующие здоровье.
2. Общие представления об адаптации. Теория стресса Г.Селье. Представления об окислительном стрессе
3. Концепция поисковой активности и адаптации по В.С.Ротенбергу и Н.И.

Аршавскому

4. Общеадаптационные реакции организма по Л.Х.Гаркави и П.К.Анохину
5. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека
6. Метеозависимые реакции. Связь с вегетативной регуляцией.
7. Распространенность вегетативных дисфункций при занятиях спортом
8. Конструктивные особенности спортивной обуви, влияющие на снижение (увеличение) травматизма, улучшения результатов. Противоречия между гигиенической целесообразностью и спортивным результатом
9. Новые технологические решения при изготовлении спортивной одежды
10. Методология рисков в гигиене ФВиС
11. Особенности питания в различных видах спорта
12. Минеральная плотность костной ткани и ее значение в профилактике переломов у подростков при интенсивных занятиях спортом в период скачков роста
13. Методология организации спортивного клуба в ОУ
14. Организация флэш-мобов на уроках ФК и рамках общих мероприятий в ОУ
15. Десинхроноз в спорте, способы профилактики
16. Сон как средство восстановления после больших физических нагрузок

#### **Примерный перечень тем для докладов**

1. Метеозависимые реакции, особенности у спортсменов, механизмы адаптации
2. Нарушения пищевого поведения в подростковом возрасте. Пути профилактики
3. Нарушения пищевого поведения в спорте. Пути профилактики
4. Функциональная асимметрия: общие представления, значение в спорте
5. Методы определения моторной асимметрии рук и ног
6. Значение индивидуального профиля асимметрии при выборе вида спорта
7. Цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта. Профессиональные риски в избранном виде спорта и их профилактика.
8. Механизмы старения. Особенности проведения занятий по оздоровительной физической культуре у лиц пожилого возраста
9. Физические нагрузки и иммунная система
10. Гигиеническое значение биоритмов в оптимизации режима дня времени проведения тренировок.
11. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Способы оценки эмоционального статуса и стрессоустойчивости
12. Биологически активные добавки в спорте: современный взгляд
13. Профилактика заболеваний и травм, связанных с занятиями спортом
14. Сознательный риск в спорте
15. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности
16. Гигиена и санитария
17. Здоровье населения и среда обитания
18. Вопросы школьной и университетской медицины
19. Вестник спортивной науки
20. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта

#### **Примерный перечень тем для письменного опроса**

1. Основные гигиенические средства, обеспечивающие первичную профилактику индивидуального и общественного здоровья.
2. Характеристика форм физкультурно-спортивной деятельности.
3. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физической культурой.

4. Факторы, формирующие двигательную активность различных групп населения.
5. Методы исследования суточной двигательной активности.
6. Характеристик биологических факторов внешней среды.
7. Основные пути профилактики инфекционных заболеваний.
8. Методы контроля спортивного оборудования.
9. Характеристика общих гигиенических требований к спортивным сооружениям.
10. Энерготраты спортсменов и их обеспечение.
11. Методика оценки суточных энергозатрат.
12. Функции основных пищевых веществ в питании спортсмена.
13. Использование гигиенических средств восстановления в системе тренировки.
14. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.
15. Этапы эволюции понятия о полноценном питании.
16. История открытия витаминов.
17. Методика рациональной сгонки веса.
18. Обоснование использования специализированного питания в спорте.

### **Примерные задания для лабораторных работ**

- Задание 1.** Оценка уровня состояния миокарда и сердечно-сосудистой системы
- Задание 2.** Экспресс-оценка физического здоровья по В.П.Петленко
- Задание 3.** Экспресс-оценка физического здоровья по Пироговой
- Задание 4.** Гигиеническая оценка индивидуальных суточных энергозатрат и их компенсации
- Задание 5.** Объективная и субъективная гигиеническая оценка уровня комфортности учебного (жилого) помещения
- Задание 6.** Комплекс упражнений для профилактики негативных эффектов гипокинезии
- Задание 7.** Методы оценки психофизиологического состояния. Определение силы нервных процессов в теппинг-тесте
- Задание 8.** Оценка индивидуального профиля моторной асимметрии
- Задание 9.** Десинхроноз как гигиеническая проблема. тест оценки типа работоспособности по Эстбергу
- Задание 10.** Определение умственной работоспособности по оценке внимания с помощью корректурной пробы
- Задание 11.** Индивидуальные показатели гемодинамики и напряженности регуляторных систем
- Задание 12.** Выбор оптимального игрового вида спорта с учетом его воздействия на состояние основных функциональных систем

### **Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Цели и задачи гигиены как науки. Методология рисков. Современные научные подходы к определению понятия здоровья, социальный и личностный аспекты
2. Оздоровительные действие физических упражнений на организм
3. Новые формы организации двигательной активности обучающихся в образовательном учреждении
4. Гипокинезия. Причины и негативные последствия для здоровья детей и подростков
5. Общие гигиенические требования к спортивному оборудованию и инвентарю
6. Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы
7. Роль воды в организме. Санитарные требования для питьевой воды, Сан Пин 21.4.1074-01
8. Вода и ее гигиеническое значение
9. Бактериологические свойства воды. Методы очистки питьевой воды. Методы обеззараживания воды в закрытых бассейнах

10. Значение воздуха для человека. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды
11. Температура воздуха и ее влияние на теплообмен. Волны жара (периоды с экстремально высокой температурой воздуха) и их профилактика
12. Влажность воздуха и ее влияние на теплообмен
13. Влияние атмосферного давления на организм человека и спортивную работоспособность
14. Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление) и их гигиеническое значение.
15. Химические свойства воздуха, их гигиеническое значение
16. Основные механизмы теплоотдачи (излучение, конвекция, испарение), механизмы адаптации организма к колебаниям температуры
17. Естественное освещение, определение светового коэффициента и коэффициента заглубления
18. Гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений
19. Особенности отопительной и вентиляционной систем спортивных сооружений. Отопительная система бассейнов.
20. Гигиенические основы питания при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью
21. Углеводы, их физиологическое значение. Негативные эффекты избыточного потребления углеводов на организм человека
22. Углеводное окно, гликемический индекс. Гигиеническая оценка употребления продуктов с заменителями сахара
23. Витамины, их физиологическое значение
24. Белки, их физиологическое значение. Негативные эффекты белкового голодания
25. Белки, их физиологическое значение. Негативные эффекты избыточного потребления белков
26. Нарушения пищевого поведения в подростковом возрасте. Пути профилактики
27. Особенности рациона в различных видах спорта
28. Сравнительная характеристика причин нарушений пищевого поведения у подростков и в спорте. Различия в путях профилактики
29. Гигиенические требования к спортивной одежде, новые технологии, обеспечивающие температурный комфорт.
30. Гигиенические требования к спортивной обуви. Роль в профилактике травматизма

### **Примерный перечень тем курсовых работ**

1. Гигиенические основы дозирования нагрузок при занятиях ФК с лицами среднего и пожилого возраста
2. Нормативные документы, определяющие гигиенические требования безопасности к спортивным сооружениям, экипировке и питанию спортсменов. Примеры внесения изменений в соответствии с рекомендациями ВОЗ
3. Программа «Активное долголетие». Профилактика снижения функции респираторной и костно-мышечной системы
4. Программа «Активная рекреация», как новая технология повышения ДА в ОУ
5. Новые формы организации урока по ФК в образовательном учреждении
6. Негативные эффекты длительной позы сидя и их профилактика в рамках урока по ФК
7. Скиппинг: развитие физических качеств, интеграция в образовательный процесс, условия организации, профилактика травматизма
8. Метеозависимые реакции, особенности у спортсменов, механизмы адаптации.
9. Нарушения пищевого поведения в подростковом возрасте. Пути профилактики
10. Функциональная асимметрия: общие представления, значение в спорте



11. Методы определения моторной асимметрии рук и ног
12. Значение индивидуального профиля асимметрии при выборе вида спорта
13. Цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта. Профессиональные риски в избранном виде спорта и их профилактика.
14. Организация учебно-тренировочного с учетом функциональных асимметрий
15. Роль адаптации в приспособлении к изменениям окружающей среды. Классификация состояний по степени напряженности регуляторных систем по Р.М.Баевскому
16. Механизмы старения. Гигиеническое обоснование особенностей проведения занятий по оздоровительной физической культуре у лиц пожилого возраста
17. Минеральная плотность костной ткани, ее значение в профилактике переломов у подростков и в период интенсивных тренировок предсоревновательного цикла
18. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Способы оценки эмоционального статуса и стрессоустойчивости
19. Конструктивные особенности спортивной обуви, снижающие (повышающие) риск травматизма, способствующие улучшению спортивных результатов. Противоречия между гигиенической целесообразностью и спортивным результатом
20. Закаливание и личная гигиена как основа поддержания постоянства внутренней среды
21. Гигиенические системы П. Брэгга, П. Иванова, Н. Амосова
22. Методические основы проведения утренней гимнастики

#### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Формами текущего контроля являются реферат, доклад, устный опрос, письменный опрос, лабораторная работа, тестирование.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета и курсовая работа.

#### **Шкала оценивания курсовой работы**

| <b>Баллы</b>      | <b>Требования к критерию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 81-100<br>Отлично | Глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;<br>Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами;<br>Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами;<br>Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;<br>Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности. |
| 61-80<br>Хорошо   | Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств;<br>Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний;<br>Применяет теоретические знания на практике;<br>Допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса. |
| 41-60<br>Удовлетворительно  | Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения;<br>Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности;<br>Способен разобраться в конкретной практической ситуации.                                                                                                                                               |
| 0-40<br>Неудовлетворительно | Показал проблемы в знании основного учебного материала;<br>Не может дать чётких определений, понятий;<br>Не может разобраться в конкретной практической ситуации;<br>Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.                                                                                                                               |

### Шкала оценивания экзамена

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30    | - полно излагает изученный материал<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, может привести необходимые примеры;<br>- излагает материал последовательно и правильно                                                                                                                                                            |
| 20    | даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                   |
| 10    | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения;<br>- излагает материал непоследовательно                                                                                          |
| 0     | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «0» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
| 81 – 100                                                     | отлично              |
| 61 – 80                                                      | хорошо               |
| 41 – 60                                                      | удовлетворительно    |
| 0 – 40                                                       | неудовлетворительно  |

## **6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1 Основная литература**

1. Гигиена физической культуры и спорта : учеб.-метод. пособие / сост. С. Ю. Махов. — Орел : МАБИБ, 2020. — 84 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95397.html>
2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Юрайт, 2021. — 308 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. — 5-е изд. — Москва : Спорт, 2020. — 200 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98647.html>
2. Куртев, С. Г. Основы антидопингового обеспечения : учебное пособие / С. Г. Куртев, С. К. Поддубный. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 116 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95625.html>
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта. — 7-е изд. — Москва : Спорт, 2020. — 344 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html>
4. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для вузов. - М. : Академия, 2014. - 272с. – Текст: непосредственный.
5. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — Москва : Спорт, 2016. — 352 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55591.html>

### **6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

- [catalog.iot.ru](http://catalog.iot.ru) – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
- [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
- <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
- [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
- [http://Pubi. Lib.ru/ARC](http://Pubi.Lib.ru/ARC) –Универсальная библиотека электронных книг.
- сайт [gigiena-center.ru](http://gigiena-center.ru)
- Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
- ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Лицензионное программное обеспечение:**  
Microsoft Windows  
Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

**Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.