

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Санитарно-гигиенические нормы физического воспитания»**

**Направление /специальность 44.03.01 Педагогическое образование**

**Квалификация (степень) выпускника - бакалавр**

**Владикавказ 2020**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации протокол № 121 от «22» февраля 2018г. учебным планом подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 9 от «30» апреля 2020 г.).

Составители: Э.Р. Кочиева

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин (протокол № 9 от «24» апреля 2020 г.).

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Гагиева Зарина Ароновна

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (протокол № 8 от «27» апреля 2020 г.)

Председатель \_\_\_\_\_ Хамикоев Ф.Г.

Рабочая программа дисциплины принята в составе основной профессиональной образовательной программы решения ученого совета Протокол №11 от 29.04.2021. Утверждена приказом ректора № 106 от 30.04.2021.

### 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: на ОФО- 4 зачетные единицы (144 академических часа)

	Очная форма обучения
Курс	4
Семестр	7
Лекции	20
Практические (семинарские) занятия	20
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Итого аудиторных занятий	40
Самостоятельная работа	68
Курсовая работа	-
Контрольные работы	
Форма контроля	
Экзамен	36
Зачет	
Общее количество часов	144

### 2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Санитарно-гигиенические нормы физического воспитания» являются:

-формирование у студентов компетенций в области знаний по гигиене физического воспитания и спорта, исследовательских и практических умений по профилактике различных заболеваний при организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни на основе современных гигиенических принципов и норм;

-развитие у студентов личностных качеств, формирование профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, по профилю «Физическая культура» и с учетом требований профессиональных стандартов:

-Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326).

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина включена в Блок 1, вариативную часть учебного плана ОПОП направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (7 семестре) по очной форме обучения. Формой итоговой аттестации является экзамен.

Преподавание курса «Санитарно-гигиенические нормы физического воспитания» имеет профессиональную направленность и учитывает задачи подготовки учащихся к самостоятельной

педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

Дисциплина «Санитарно-гигиенические нормы физического воспитания» является логическим дополнением для освоения к следующим биологическим дисциплинам с уклоном в медицинские знания в специализации «Педагогическое образование»: «Спортивная медицина», «Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам».

В результате освоения дисциплины студенты получают дополнительные медико-биологические знания, повышают общетеоретический кругозор и педагогическое мастерство, практические навыки, что позволяет их использовать в профессиональной деятельности педагогов.

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны владеть знаниями о строении и механизмах функционирования организма человека, физиологических и биохимических основах двигательной активности, иметь знания в области теории, методики и организации занятий физической культурой и спортом.

**Предварительные знания, умения и компетенции**, необходимые для изучения дисциплины «Санитарно-гигиенические нормы физического воспитания» формируются в процессе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Биохимия человека».

-Анатомия человека- УК-1; ОПК-8 функциональная и динамическая анатомия систем исполнения, обеспечения, регуляции; анатомио-антропологические механизмы адаптации к различным физическим нагрузкам.

- Биохимия человека-ПК-4; ПК-7- биохимические процессы при мышечной деятельности; биохимический контроль за состоянием организма лиц, занимающихся спортом);

Знания, полученные при освоении дисциплины могут использоваться во время прохождения педагогической практики.

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен

**Знать:**

- общетеоретические основы анатомии и физиологии;
- специфику влияния на организм человека систематических занятий спортом

**Уметь:**

- оценивать показатели физического развития, определять функциональные возможности организма человека;

**Владеть:-**

- биологической и медицинской терминологией, понятиями и навыками их практического применения в различных областях.

#### **4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура», с учетом следующих ОТФ/ТФ - А/01.6; А/02.6; А/03.6; В/03.6 и профессионального стандарта - 01.001, к выполнению которых готовится обучающийся:

**Универсальные компетенции (УК):**

- способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов (УК-8);

**Профессиональные компетенции (ПК):**

- способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала УК-8.1;
- основы организации здорового образа жизни ПК-4.1;

**Уметь:**

- организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций УК-8.2;
- организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала УК-8.2;
- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности ПК-4.2;

**Владеть:**

- методом организации физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала УК-8.3;
- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима ПК-4.3;

—  
—

### 5.Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1.

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1	<b>Понятие о гигиене и санитарии.</b> 1.Методы исследования применяемые в гигиене. 2.Социальное значение гигиены в санитарии. Значение гигиены в деятельности учителя физкультуры 3.История развития гигиены	2	2	Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта Роль учителя физической культуры в формировании у школьников экологического мышления и воспитании бережного отношения к природе. Личная гигиена. Основы формирования здорового образа жизни.	4	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, зачет			[1],[2],[5] ,[9]
2	<b>Гигиена воздуха и климат</b> 1.Значение воздуха для человека.	2	2	Гигиена воздушной среды.	8	обсуждение в ходе			

	<p>2.Физические свойства воздуха и их влияние на процессы терморегуляции.</p> <p>3.Гигиенические требования к воздуху.</p> <p>4.Понятие о климате и погоде, их характеристика.</p> <p>5.Значение часового пояса и геомагнитных колебаний для занятий спорта, и процессам акклиматизации.</p> <p>6.Химический состав атмосферного воздуха. Роль отдельных его компонентов для жизнедеятельности организма</p>			<p>Атмосферный воздух как фактор внешней среды.</p> <p>Значение физических свойств воздуха для занятий физическими упражнениями и закаливания.</p> <p>Гигиенические проблемы загрязнения атмосферного воздуха. Погода, климат, акклиматизация.</p> <p>Терморегуляция организма, метеотропные реакции.</p> <p>Солнечная радиация, ее гигиеническое значение.</p> <p>Ультрафиолетовая недостаточность и ее профилактика.</p> <p>Микроклимат помещений, его влияние на организм человека, гигиеническая оценка. Средства</p>		устного опроса;тестирование, зачет			
--	--	--	--	---	--	------------------------------------	--	--	--

				улучшения микроклимата помещений Гигиена почвы Почва как фактор внешней среды. Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний. Загрязнение и самоочищение почвы. Значение почвы для строительства спортивных сооружений.					
<b>3</b>	<b>Гигиена воды</b> 1.Значение воды для человека. 2.Физические, химические и бактериологические показатели качества питьевой воды. 3.Виды водоснабжения. 4.Почва, ее гигиеническое значение. 5.Микроорганизмы почвы, эпидемиологическое значение. 6.Выбор почвы для строительства спортивных сооружений.	2	2	Гигиена воды. Влияние факторов водной среды на здоровье и работоспособность человека. Вода как фактор внешней среды, ее физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое	8	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тест ирование, зачет			[1],[2],[3], [5],[6],[7],[8],[10]



	7.Охрана почвы как проблема сохранения окружающей среды.			е значение. Нормирование качественного состава питьевой воды. Нормы хозяйственнопитье вого водопотребления. Источники питьевого водоснабжения. Методы улучшения качества и обеззараживание питьевой воды. Источники загрязнения водных объектов.					
4	<b>Питание учащихся и гигиенические требования к его организации</b> 1.Качественная полноценность питания. 2.Роль отдельных компонентов: белков, жиров, углеводов. Суточные нормы, с учетом возраста, профессии. 3.Витамины, минеральные вещества и микроэлементы, их значение для организма. Суточные нормы потребления. 4.Режим питания. Содержание пищевого рациона 5.Питание в различные периоды. Питьевой режим.	2	2	Рациональное питание спортсменов. Определение суточного расхода энергии и гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной	8	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, зачет			[2],[3],[4],[5],[8],[9],[10]

				работоспособности. Определение суточного расхода энергии Оценка рациона питания спортсмена по меню- раскладке					
5	<b>Личная гигиена занимающихся спортом</b> 1. Профилактика инфекционных заболеваний. 2. Гигиена одежды, обуви физкультурника и спортсмена.	2	2	Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы. Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания. Гигиена кожи, ногтей и волос. Гигиена опорно-двигательного аппарата. Гигиена полости рта. Гигиена органа слуха. Гигиена органа зрения. Гигиена сексуальных отношений. Гигиена сна. Особенности личной гигиены спортсменов.	8	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, зачет			[2],[3],[4],[5],[8],[9],[10]

				Вредные привычки: наркомании, токсикомании, алкоголизм и табакокурение. Отличительные особенности формирования и течения, влияние на организм и психику. Основные мероприятия по борьбе с табакокурением и антинаркотическое воспитание молодежи.					
6	<b>Структура и содержание занятий оздоровительной направленности</b> 1. Виды направленности (подготовительно-стимулирующая и восстановительная). 2. Гигиенические нормативы физической подготовленности, общей и силовой выносливости. 3. Гигиенические требования к структуре одного занятия. 4. Формы оздоровительной физкультуры. 5. Предупреждение травматизма, заболеваний.	2	2	Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов	8	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, зачет			[2],[3],[4],[5],[8],[9],[10]
7	<b>Гигиена физического воспитания</b> 1. Развитие физических качеств в	2	2	Дифференцированно е применение	8	Конспект, обсуждение			[2],[3],[4],[5],[8],[9],[10]

	сенситивные периоды. 2.Гигиенические рекомендации относительно возрастного ценза и рациональной организации учебно - тренировочного процесса			средств и форм физического воспитания в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.		в ходе устного опроса;тестирование, зачет			
8	<b>Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе</b> 1.Предмет и задачи гигиены физического воспитания. 2.История развития гигиены физического воспитания. 3.Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. 4. Средства и формы физического воспитания школьников. 5.Гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков.	4	4	Двигательная активность и гигиена физического воспитания школьников. Биологическая потребность в движении в зависимости от возраста и пола детей. Примерный объем двигательной активности учащихся. Понятие о гипокинезии и гипокинезической болезни.	8	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса;тестирование, зачет			[2],[3],[4] [5],[8],[10]

9	<b>Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой</b> 1.гигиена физического воспитания детей и подростков; 2. двигательная активность как гигиенический фактор; структура двигательной активности; 3.гигиенические нормы и принципы нормирования двигательной активности; 4.причины и профилактика явлений гипо- и гиперкинезии у детей и подростков; 5.Врачебный контроль за физическим воспитанием	2	2	Гигиенические принципы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой. Гигиенические требования к организации и построению урока физической культуры в школе. Комплексы упражнений физкультурных минуток и пауз общего воздействия и для снятия локального утомления. Врачебный контроль за физическим воспитанием, распределение учащихся на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Критерии допустимости нагрузки на уроке физической	8	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, зачет			[2],[3],[4] [5],[8],[10]
---	---	---	---	--	---	---	--	--	-----------------------------

				культуры; моторная плотность урока, физиологическая кривая нагрузки, внешние признаки устомления, состояние перетренированност и					
	<b>Текущая работа студентов</b>						<b>0</b>	<b>50</b>	
	<b>Рубежная контрольная работа</b>						<b>0</b>	<b>50</b>	
	<b>ИТОГО</b>	20	20		68		<b>0</b>	<b>100</b>	

## **6.Образовательные технологии**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

### **Технологии проведения лекционных занятий:**

- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- лекция с проблемным изложением (изложение материала в форме пояснительного рассказа с использованием мультимедийных средств, таблиц, схем, макетов);
- лекция-дискуссия (столкновение противоположных точек зрения по информационному типу и выявление сути спорного вопроса);
- пресс-конференция (ответы преподавателем на подготовленные вопросы студентов по заданной теме);
- консультация (студенты самостоятельно знакомятся с заданной темой, после чего получают разъяснения по непонятым вопросам).

### **Технологии проведения практических занятий:**

- презентация с обсуждением (студенты защищают доклад с применением самостоятельно подготовленных наглядных пособий, или с использованием мультимедийного оборудования);
- семинар в диалоговом режиме (обмен высказываниями по типу обсуждения);
- исследовательская работа в малых группах (наблюдения и вытекающие из них выводы);
- диспут (столкновение разных точек зрения на заданную тему).
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype, Webex и др.);
- доклад (реферат) – студент готовит краткое сообщение по вопросу темы, оформляет работу в соответствии с требованиями и сдает ее преподавателю;
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.
- технология электронного обучения - реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т. д.

### **Примечание:**

Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## **7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшей составной частью учебного процесса. Самостоятельная работа представляет собой осознанную познавательную деятельность обучающихся, направленную на решение задач, определенных преподавателем. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью (для очной формы обучения 68 часов) и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- самостоятельной работы по изучению отдельных тем и разделов учебной дисциплины (*дистанционная площадка системы «MOODLE»*);
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического, правового и статистического материала для подготовки к семинарским занятиям;
- подготовка к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоемкость содержится в разделе 5, табл.5.1.

### **Примерная тематика докладов, сообщений, рефератов**

1. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
2. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы. СПИД-опасное инфекционное заболевание.
3. Профилактика и коррекция избыточного веса.
4. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований.
5. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта.
6. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта.
7. Гигиенические требования и основные принципы построения питания спортсменов в избранном виде спорта.
8. Гигиенические особенности питания на дистанции, перед и во время соревнований.
9. Гигиеническое обеспечение тренировочного сбора.
10. Гигиеническая характеристика и методика использования искусственных источников ультрафиолетовых облучений и аэроионизации в спортивной практике.



### Вопросы для самоконтроля

1. Исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены. Методы гигиенических исследований.
2. Задачи гигиены массовой физической культуры и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.
4. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы. СПИД — опасное инфекционное заболевание.
5. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Профилактика бессонницы.
6. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании.
7. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
9. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
10. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
11. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
12. Гигиенические требования к различным типам спортивных сооружений в городах и сельской местности.
13. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
14. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов: молоко и молочные продукты, мясо, птица, яйца, рыба, хлеб, крупы, бобовые, картофель, овощи, фрукты и ягоды, кондитерские изделия и мед. Определение доброкачественности пищи.
15. Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых.
16. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.
17. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.
18. Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культурой. Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.
19. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.
20. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.

21. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
22. Рациональное построение тренировочного процесса в сложных условиях. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др.
23. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов.
24. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта.
25. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.
26. Гигиеническое значение и задачи профессиональной прикладной физической подготовки.
27. Гигиенические требования при проведении производственной гимнастики.
28. Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства.
29. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.
30. Биоритмы и работоспособность.
31. Гигиенические требования к спортивным сооружениям по избранному виду спорта и создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды.
32. Общая характеристика дополнительных гигиенических факторов, применяемых в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности.
33. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.
34. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.
35. Гигиеническая характеристика и методика использования искусственных источников ультрафиолетовых облучений и аэроионизации в спортивной практике.
36. Гигиенические требования к построению режима для тренирующегося спортсмена в условиях учебы (работы) и тренировочного сбора.
37. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры.
38. Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).
39. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др.
40. Гигиенические особенности питания юных спортсменов.
41. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта.
42. Гигиенические требования и основные принципы построения питания спортсменов в избранном виде спорта.
43. Гигиенические особенности питания на дистанции, перед и во время соревнований.
44. Гигиеническое обеспечение тренировочного сбора.

## **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Общим средством контроля является введенная в университете балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов специалитета и направлений бакалавриата.

### **8.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Санитарно-гигиенические нормы физического воспитания»**

<b>№</b>	<b>Контролируемые темы (разделы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1.	Тема 1. Понятие о гигиене и санитарии. Методы исследования	УК-8; ПК-4	Конспект, устный опрос, сообщение,

	применяемые в гигиене.		реферат; зачет
2.	Тема 2. Атмосфера. Значение воздуха для человека. Гигиенические требования к воздуху	УК-8;ПК-4	Конспект, мини-тестирование домашние задания зачет
3.	Тема 3. Значение воды для человека. Физические, химические и бактериологические показатели качества питьевой воды.	УК-8;ПК-4	Конспект, собеседование, мини- тестирование, реферат, зачет
4.	Тема 4. .Типы спортивных сооружений, расположение и ориентация.	УК-8;ПК-4	Конспект, собеседование, мини- тестирование, реферат, зачет
5.	Тема 5. .Понятие о хрониигигиене и биоритмах. Циркадный, месячный и годовой циклы.	УК-8;ПК-4	Конспект, собеседование, мини- тестирование, реферат зачет
6.	Тема 6 Значение питания для здоровья человека .Качественная полноценность питания .Роль отдельных компонентов: белков, жиров, углеводов. Суточные нормы, с учетом возраста, профессии.	УК-8;ПК-4	Конспект, собеседование, мини- тестирование, реферат, зачет
7.	Тема 7 Гигиена одежды и обуви, уход за кожей, ногтями.	УК-8;ПК-4	Конспект, устный опрос, сообщение, реферат, зачет
8.	Тема 8. Структура и содержание занятий оздоровительной направленности. Виды направленности (подготовительно-стимулирующая и восстановительная).	УК-8;ПК-4	Конспект, Письменные домашние задания; сообщение, доклад, тестирование, зачет
9.	Тема 9. Гигиенические требования в различных видах спорта	УК-8;ПК-4	Письменные домашние задания; сообщение, доклад, тестирование, зачет

## 8.2. Формы работы студентов

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: изучение и аргументированное изложение учебного материала, обсуждение в ходе устного опроса на практическом занятии, подготовка устных выступлений на изучаемые темы, выполнение тестовых заданий, написание конспектов, докладов, письменных домашних заданий.

При этом общие установочные вопросы вынесены в лекции, а углубление изучения этих вопросов предполагается на практических занятиях.

Значительная часть времени уделяется самостоятельной проработке студентами тем путем чтения учебников и дополнительной литературы, написания докладов, сообщений, подготовки к практическим занятиям.

## 8.3. Виды контроля

Рабочая программа предполагает текущий и итоговый виды контроля: опрос, домашние задания, доклады по темам, рубежное тестирование, экзамен.

## 8.4. Методика формирования результирующей оценки

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, рефераты, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На итоговые контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего, рубежного и итогового контроля.

## 8.5. Примерный перечень оценочных средств

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Письменные домашние задания	Письменные домашние задания, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.	Комплект вопросов для письменных домашних заданий
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё.	Темы рефератов

Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской и научной темы.	Темы докладов, сообщений.
Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная база преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

### 8.5.1. Критерии формирования оценок на практических занятиях

Целью практической работы для студентов, приступающих к изучению курса, является:

1) знакомство с базовыми понятиями курса; 2) приобретение навыков выполнения доступных функциональных проб, используемых для оценки физической работоспособности; 3) выработка умения самостоятельно и критически подходить к изучаемому материалу; 4) формирование навыков устного выступления и участия в дискуссиях; 5) умение продуцировать тексты, которые по содержанию относятся к общекультурной либо профессиональной деятельности.

#### Критерии оценки:

3 балла – студент, хорошо разбирается в обсуждаемом материале, демонстрирует умение критически анализировать источники и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, приходит к самостоятельным аргументированным выводам и отстаивает свою точку зрения, соблюдает нормы литературной речи, активно участвует в работе группы на семинаре.

2 балла – студент, хорошо разбирается в обсуждаемом материале, демонстрирует умение критически анализировать источники и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, приходит к самостоятельным аргументированным выводам, не проявляет активность в работе группы на семинаре (готовится и отвечает только на один вопрос семинарского занятия).

1 балл – студент, неполно владеет материалом, при изложении фактического материала допуская отдельные неточности, знает источниковый материал и различные точки зрения по обсуждаемой проблеме, но возникают трудности с их анализом, умеет излагать собственную позицию, но не все выводы носят доказательный характер.

### 8.5.2. Критерии формирования оценок за подготовку докладов, сообщений, рефератов

1. Доклад, сообщение, реферат соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.

2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 1 б.

3. Доклад, сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 2 б.

4. Доклад, сообщение, реферат сделан с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.

Максимальное количество баллов – 5.

### 8.5.3. Оценочный лист защиты письменных домашних заданий

Наименование показателя	Выявленные недостатки и	Отметка
-------------------------	-------------------------	---------

	замечания	
<b>I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ</b>		
1. Соответствие содержания работы заданию		
2. Грамотность изложения и качество оформления работы		
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы		
4. Обоснованность и доказательность выводов		
Общая оценка за выполнение ИР		
<b>II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА</b>		
1. Соответствие содержания доклада содержанию работы		
2. Выделение основной мысли работы		
3. Качество изложения материала		
Общая оценка за доклад		
<b>III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ</b>		
Вопрос 1		
Вопрос 2		
Вопрос 3		
Общая оценка за ответы на вопросы		
<b>ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ</b>		

### 8.6.БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-8 недель в том числе:	<b>0</b>	<b>50</b>
• Работа на семинарских занятиях;	0	30
• Посещение занятий;		1
• Мини тестирование;	0	5
• Написание докладов и конспектов	0	14
	0	
<b>Рубежная контрольная работа</b>	<b>0</b>	<b>50</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

#### Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

**1-я рубежная аттестация** - максимально 1000 баллов; из них:

От 0 до 50 баллов (Р<sub>1</sub>) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

От 0 до 50 баллов (Т<sub>1</sub>)– текущая работа студента в течение рубежа.

### 8.7. Примерные критерии выставление оценок на экзамене по пятибалльной школе в рамках бально - рейтинговой системы

Оценки		Характеристики оценок
По пятибалльной школе	Кол-во баллов	
Отлично (5)	отлично 86-100	теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному
Хорошо (4)	Хорошо 71-85	теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов. Некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками
Удовлетворительно (3)	Удовлетворительно 56-70	теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки заботы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному
Неудовлетворительно (2)	неудовлетворительно 36-55	теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному. Студент допускается к сдаче экзамена в период экзаменационной сессии.
	безусловно неудовлетворительно 0-35	теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Студент не допускается к сдаче экзамена в период экзаменационной сессии.

### Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ			Оценка ECTS			
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент	Сумма баллов	Название	Буквенное обозначение	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5	91-100	отлично	A	5
71-85	Хорошо	4	84-90	очень хорошо	B	4
			74-83	хорошо	C	4
56-70	Удовлетворительно	3	68-73	удовлетворительно	D	3
			61-67	посредственно	E	3
36-55	Неудовлетворительно	2 (Fx)	0-60	неудовлетворительно	Fx	2
0-35		2 (F)			F	2

Результирующая оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов.

Формой итогового контроля по дисциплине «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта» является экзамен.

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских(практических) занятиях – до 50 баллов за рубеж; за тестирование – до 50 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично», то экзамен проставляется автоматически. Студент имеет право сдавать экзамен, если полученный автоматически результат его не устраивает. Если же студент набрал < 56 баллов, то он обязан сдавать экзамен в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения положительной оценки, студент имеет право сдавать экзамен по ведомости № 2 (все набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T + 0,5(P + Э),$$

где Т –текущие баллы за рубежную аттестацию, Р – баллы за рубежную контрольную работу, а Э – баллы на устном ответе.

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86 – 100 баллов;
- «хорошо» - 71 – 85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56 – 70 баллов;
- «неудовлетворительно» - 55 и менее баллов.



## **Образец тестовых вопросов для контроля знаний по курсу «Санитарно-гигиенические нормы физического воспитания»**

Первый научный труд по гигиене назывался:

- «О воздухе, водах и местности»
- «О воде и гигиене»
- «О гигиене местности»

Атмосферно-воздушная оболочка окружающая земной шар делится на:

- Тропосферу, стратосферу
- тропосферу, стратосферу, ионосферу, экзосферу
- ионосферу, экзосферу

К физическим свойствам воздуха относятся:

- температура, влажность, движение воздуха, давление
- температура, влажность, давление.
- давление, движение воздуха

### **Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Санитарно-гигиенические нормы физического воспитания» (7 семестр)**

1. Дайте определение гигиены и перечислите ее основные задачи
2. Бактериологические показатели качества питьевой воды
3. Какие методы исследования используются в гигиене
4. Нормы потребления воды
5. Пути отдачи тепла организмом
6. Какие физические свойства воздуха имеют наибольшее значение при занятиях физической культурой и спортом и почему
7. Атмосферное давление
8. Показатели загрязнения воды органическими веществами
9. В чем заключается физиологическое значение воды и его содержание в человеческом организме
10. Химический состав атмосферного воздуха и роль отдельных его компонентов на организм.
11. Общие гигиенические требования, предъявляемые к качеству питьевой воды.
12. Каковы основные задачи гигиены физической культуры и спорта.
13. Основные способы улучшения качества питьевой воды.
14. Сущность процесса коагуляции.
15. Методы очистки и цель обеззараживания воды.
16. Понятие о горной и кессонной болезни.
17. Атмосфера. Значение воздуха для человека.
18. Механизм образования жесткости и виды жесткости питьевой воды.
19. Понятие о климате и погоде. Акклиматизация.
20. Физические, химические показатели качества питьевой воды.
21. Виды загрязнения воздушной среды.
22. Почва как фактор передачи инфекционных заболеваний.
23. Значение воды для человека.
24. Что понимают под физической и химической терморегуляцией.
25. Почва и ее гигиеническое значение.
26. Что понимают под влажностью воздуха. Виды влажности. Приборы для определения влажности воздуха.
27. Влажность воздуха.
28. Какие метеорологические условия способствуют перегреванию организма.
29. Физические свойства воздуха.
30. Какое количество тепла в процентах отдает организм человека путем теплоизлучения и испарения в различных температурных условиях.
31. Движение воздуха.
32. При каких условиях может возникнуть перегревание организма.
33. Гигиена закаливания. Методы и принципы закаливания.

34. Профилактика простудных заболеваний. Критерии эффективности закаливания.
35. Закаливание воздухом и водой.
36. Закаливание солнечным излучением.
37. Гигиеническое значение физических упражнений с оздоровительной целью.
38. Сбалансирование и рациональное питание спортсменов. Составление суточного рациона спортсменов.
39. Принципы раздельного питания. Особенности рациона питания при различных группах крови.
40. Особенности рациона питания у спортсменов в различных климатических условиях.
41. Особенности рациона питания спортсменов в условиях соревнований.
42. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивным залам (для спортивных игр).
43. Особенности рациона питания спортсменов в режиме тренировок.
44. Гигиенические требования к спортивным залам для занятий гимнастикой.
45. Жирорастворимые витамины. Водорастворимые витамины. Их роль как антиоксидантов.
46. Гигиенические требования к бассейнам. Роль хлорирования воды.
47. Гигиенические требования к составлению школьного расписания уроков.
48. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта.
49. Хроногигиена. Биоритмы. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов.
50. Микроэлементы. Их роль.
51. Режим дня спортсмена.
52. Витамины, их роль. Гипо- и гипервитаминозы.
53. Рацион спортсменов и его особенности в дни тренировок и соревнований.
54. Гигиенические требования к условиям жизни детей и подростков. Влияние условий жизни на рост и развитие детей.
55. Пищевые отравления. Причины. Пути профилактики.
56. Осанка. Виды нарушения осанки. Профилактика нарушения осанки.
57. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта. Хроногигиена. Биоритмы. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов.
58. Плоскостопие. Причины. Пути профилактики и коррекции.
59. Жиры, их роль в рационе спортсменов.
60. Углеводы. Их роль. Углеводы в рационе спортсменов. Личная гигиена детей и подростков. Гигиена полости рта.
61. Белки. Их роль. Белки в рационе спортсменов.
62. Роль вредных привычек в развитии заболеваний.
63. Гигиена питания. Роль питания в жизни спортсмена.
64. ВИЧ инфекция. СПИД. Пути профилактики.
65. Антропометрические данные и основные возрастно-половые особенности и закономерности физического развития детей и подростков. Гигиенические требования к школьному уроку физкультуры.
66. Работоспособность, гигиенические средства восстановления работоспособности. Утомление. 46. Гигиеническое обеспечение подготовки в лёгкой атлетике.
67. Энергозатраты спортсменов. Методы их определения. Качественный состав и калорийность пищи спортсмена.
68. Гигиенические требования к отоплению, вентиляции и освещению спортивных сооружений.
69. Авитаминозы.
70. Гигиенические требования к обеспечению подготовки в лёгкой атлетике.
71. Значение загрязнения воздуха для занятия физическими упражнениями.
72. Гигиеническое обеспечение подготовки в гимнастике.
73. Двигательная активность, как гигиенический фактор. Структура двигательной активности. Оптимум двигательной активности. Гигиеническое обеспечение подготовки в спортивных играх.
74. Возможности отрицательного влияния на здоровье нерациональных форм занятий физическими упражнениями.
75. Гигиеническое обеспечение в подготовке в боксе, борьбе, тяжёлой атлетике.
76. Физиологические механизмы закаливания холодом.
77. Гипокинезия. Гиподинамия. Их роль. Структура двигательной активности.
78. Гигиеническое обеспечение подготовки в плавании.

**9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**  
**Литература**

**а) Основная литература:**

1. Архангельский В.И. Гигиена: учебное пособие. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 392 с.
2. Большаков А.М. Общая гигиена: учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 434 с.
3. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова. - СПб : СпецЛит, 2013. - 192 с. - ISBN 978-5-299-00439-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752>
4. Коваль В. И. , Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта, учебник –Москва :Академия,- 2014.-320с
5. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков, учебник М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013.-480с
6. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, учебник - Москва: Академия, 2014.-270с
7. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 752 с

**б) Дополнительная литература:**

8. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания пед. институтов. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
9. Кича Д.И. Общая гигиена. Руководство к лабор. зан.: Учебное пособие. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. -288с.
10. Мархоцкий, Я.Л. Советы терапевта. Гигиена питания [Электронный ресурс] / Я.Л.Мархоцкий. - Минск : Высшая школа, 2011. - 240 с. - ISBN 978-985-06-1715-6. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235715>

**Периодические издания:**

1. Теория и практика физической культуры.
2. Физическая культура в школе.
3. Вестник спортивной науки.
4. Физиология человека.
5. Валеология.
6. Воспитание школьников

**Рекомендуемые интернет-адреса по курсу: «Санитарно-гигиенические нормы физического воспитания»**

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752>

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235715>

<http://bmsi.ru/doc/e1638bb5-3ac0-4f0c-beb0-c51d30397161>

**в) программное обеспечение и интернет - ресурсы**

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Maicrasoft Products (MPSA) от

		04.2016г
2.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Maicrasoft Products (MPSA) от 04.2016г
3.	Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security	№17Е0-180222-130819-587-185 от 26.02. 2018 до 14.03.2019г
4.	Система управления базами данных MySQL FireBird	Свободное программное обеспечение(бессрочно)
5.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№795 от 26.12.2018 ЗАО «Анти-Плагият»
9	Cisco Webex - Система проведения вебинаров	№5581, от 09.01.2019г ООО ЛММИС

### **Интернет-ресурсы:**

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

- электронная библиотека диссертаций и авторефератов ЭБД РГБ (Электронной библиотеки диссертаций Российской Государственной библиотеки). - URL: <http://diss.rsl.ru/>;
- eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>.
- Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>.
- Университетская библиотека online [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.biblioclub.ru>.
- ЭБС"Консультант студента" ([https:// www.studmedlib.ru](https://www.studmedlib.ru)).

## **г) Методические указания**

### **Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции**

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

-Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

-Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

-Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их.

-В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

- Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

-В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины. Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой. При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала. Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия. Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими. Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам. Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам. Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения: 1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна. 2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: -медленно прочитать текст, стараясь

понять смысл изложенного; – выделить ключевые слова в тексте; – постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора. 3. Прием тестирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов. К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования. Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

### Методические рекомендации по подготовке доклада

**Доклад** – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

#### Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

**Композиционное оформление доклада** – это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

**Основная часть**, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

**Заключение** – это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе

выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»

- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

1. Тема реферата выбирается из списка, предложенного преподавателем, в соответствии с темами рабочей программы по курсу «Санитарно-гигиенические нормы физического воспитания». Допускается выбор свободной темы, но по согласованию с преподавателем и в рамках тем учебного плана по данной дисциплине.
2. Для написания реферата студенту необходимо ознакомиться, изучить и проанализировать по выбранной теме литературу, включая периодические публикации в журналах и газетах, сборники статей, монографии, учебники.
3. Реферат должен содержать план работы, включающий введение, логически связанный перечень вопросов позволяющих раскрыть выбранную тему и сформулировать полученные выводы, заключение, библиографический список.



4. Объем реферата должен составлять от 18 до 30 страниц машинописного текста. Работа должна быть выполнена на белой бумаге стандартного листа А4. Текст должен быть отпечатан на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word и отвечать следующим требованиям: параметры полей страниц должны быть в пределах: верхнее и нижнее – по 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм, шрифт – Times New Roman Cyr, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный. Лента принтера – только чёрного цвета. Нумерация страниц в реферате должна быть сквозной, начиная со второй страницы. Номер проставляется арабскими цифрами посередине сверху каждой страницы.

5. Каждый пункт плана должен начинаться с новой страницы. Это же правило относится к другим основным структурным частям работы: введению, заключению, библиографическому списку. Текстовая часть работы начинается с введения, которое не считается самостоятельным разделом, поэтому не имеет порядкового номера. Введение есть структурная часть работы, в которой аргументируется выбор конкретной темы, обозначается её актуальность, ставятся цели и задачи, которые предполагается решить. Введение по объёму может быть от одной до двух страниц. Текстовая часть работы завершается заключением, которое, как и введение не рассматривается в качестве самостоятельного раздела и тоже не имеет порядкового номера. Заключение может быть выполнено в объёме от одной до двух страниц и содержит основные выводы, к которым пришёл студент при выполнении реферата.

6. Библиографический список составляется на основе источников, которые были просмотрены и изучены студентом при написании реферата. Данный список отражает самостоятельную творческую работу студента, что позволяет судить о степени его подготовки и углублении в выбранную тематику. Чтобы избежать ошибок при описании какого-либо источника, необходимо тщательно сверить его со сведениями, которые содержатся в соответствующих выписках из каталогов и библиографических указателях. Вся использованная литература размещается в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.

#### **Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы**

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Санитарно-гигиенические нормы физического воспитания» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Санитарно-гигиенические нормы физического воспитания» либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, сжато и вместе с тем ёмко раскрывается определенная проблема, их необходимо изучить.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

#### **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и лабораторного типа - Музей: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 36 посадочных мест; интерактивная доска; ПК преподавателя; колонки; скелет человека; кафедра.

## 10. Лист обновления/актуализации

Программа обновлена.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры \_\_\_\_\_  
наименование кафедры  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_.

Программа одобрена на заседании совета \_\_\_\_\_  
факультета от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_.

или

Программа актуализирована.

Внесенные изменения и дополнения утверждены на заседании кафедры

---

Протокол заседания кафедры от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_.

.