

**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

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Направление 49.03.01 Физическая культура

Профиль Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки-2023

Утверждена в составе ОПОП.

Составитель: доцент кафедры теоретических и медико-биологических
основ физической культуры и спортивных игр, к.б.н. Кочиева Э.Р.

Владикавказ 2023

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 3 зачетные единицы (108 академических часа)

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	3	4
Семестр	5	7
Лекции	18	6
Практические (семинарские) занятия	36	6
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Итого аудиторных занятий	54	12
Самостоятельная работа	54	96
(в том числе курсовая работа)	-	
Форма контроля		
Экзамен		
Зачет	+	+
Общее количество часов	108	108

2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно спортивной деятельности» являются:

- формирование у студентов основ гигиенических знаний в области общей и спортивной гигиены, раскрытие современного представления, понятия, методов, актуальных проблем в современной гигиенической науке;
- создание условий для приобретения обучающимися необходимого для осуществления профессиональной деятельности уровня знаний, умений, навыков, опыта профессиональной деятельности, развития у студентов личностных качеств и формирование общепрофессиональных компетенций, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка» и профессиональными стандартами, утвержденными приказами Минтруда и социальной защиты РФ:
- Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 г. № 544н.
- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года №191н.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина включена в Базовый блок 1, обязательную часть О.23 (предметно методический модуль) Б1.О.07.14 учебного плана ОПОП направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе (5 семестре) по очной форме обучения и на 4 курсе (7 семестре) по заочной форме обучения. Формой итоговой аттестации является зачет.

Преподавание курса «Гигиенические основы физкультурно спортивной деятельности» имеет профессиональную направленность и учитывает задачи подготовка учащихся к

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

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно спортивной деятельности» является логическим дополнением для освоения к следующим биологическим дисциплинам с уклоном в медицинские знания в специализации «Физическая культура»: «Спортивная медицина», «Технология повышения работоспособности спортсмена», «Спортивное питание как фактор повышения работоспособности спортсмена».

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 и тренеров.

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 оздоровительной физической культурой и спортивных тренировок.

Предварительные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно спортивной деятельности», формируются в процессе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия спорта».

«Анатомия человека» - (ОПК-1) функциональная и динамическая анатомия систем исполнения, обеспечения, регуляции; анатомо-антропологические механизмы адаптации к различным физическим нагрузкам.

«Физиология человека» - (ОПК-1) физиологические системы человека и их регуляция в покое и при физической нагрузке; работоспособность и утомление; физиологические критерии спортивного отбора и ориентации; физиологическое обоснование особенностей занимающихся физической культурой и спортом с лицами разного пола, возраста и функционального состояния.

«Биохимия спорта» - (ОПК-1, ПК-3) биохимические процессы при мышечной деятельности; биохимический контроль за состоянием организма спортсменов.

Используются и дополняются также знания, полученные при освоении ряда дисциплин, связанных с теорией и методикой физической культуры, базовых видов спорта, а также для прохождения педагогической и тренерской производственной 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:**

- - 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 49.03.01-Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка», с учетом следующих ОТФ/ТФ - А/01.6; А/02.6; А/03.6; В/03.6; D/01.6; D/02.6; D/03.6; D/04 и профессиональных стандартов -01.001,05.003, к выполнению которых готовится обучающийся:

Универсальные компетенции (УК):

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования УК-7.1;
- правила эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря УК-7.1;
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС УК-7.1;
- специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта УК-7.1;
- влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков УК-7.1;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта УК-7.1;
- гигиенические средства восстановления УК-7.1;
- гигиенические принципы закаливания УК-7.1;
- методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах УК-7.1;
- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности УК-7.1;

Уметь:

- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности УК-7.2;
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях УК-7.2;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений УК-7.2;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности УК-7.2;
- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся УК-7.2;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно- измерительными приборами на занятиях по ИВС УК-7.2;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях УК-7.2;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся УК-7.2;
- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий УК-7.2;
- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания УК-7.2;
- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах УК-7.2;

Владеть:

- навыками 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 УК-7.3;
- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности УК-7.3;
 - навыками обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта УК-7.3;
 - навыками применения методик оценки физического развития детей и подростков УК-7.3;
 - опытом использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся УК-7.3;
 - навыками проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх УК-7.3.
-

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	1.Понятие о гигиене и санитарии. Методы исследования применяемые в гигиене. 2.Социальное значение гигиены в санитарии. Значение гигиены в деятельности учителя физкультуры 3.История развития гигиены	2	4	Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта	6	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, зачет	0	4	[1-10]
2	Атмосфера. Значение воздуха для человека. 2.Физические свойства воздуха и их влияние на процессы терморегуляции. 3.Гигиенические требования к воздуху. 4.Понятие о климате и погоде, их характеристика. 5.Значение часового пояса и геомагнитных колебаний для занятий спорта, и процессам акклиматизации. 6.Химический состав атмосферного воздуха. Роль отдельных его компонентов для жизнедеятельности организма.	2	4	Оценка микроклиматических условий спортивных сооружений	6	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, зачет	0	5	[1-10]

3	<p>1.Значение воды для человека.</p> <p>2.Физические, химические и бактериологические показатели качества питьевой воды.</p> <p>3.Виды водоснабжения.</p> <p>4.Почва, ее гигиеническое значение.</p> <p>5.Микроорганизмы почвы, эпидемиологическое значение.</p> <p>6.Выбор почвы для строительства спортивных сооружений.</p> <p>7.Охрана почвы как проблема сохранения окружающей среды.</p>	2	4	Гигиеническое обеспечение тренировочного сбора	6	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, зачет	0	4	[1-10]
4.	<p>1.Типы спортивных сооружений, расположение и ориентация.</p> <p>2.Температурный режим в помещениях, виды отопления. 3.Понятие о воздушном кубе, кратность воздухообмена.</p> <p>4.Гигиеническая характеристика источников искусственного освещения. Некоторые нормативы освещенности.</p>	2	4	Гигиеническая характеристика и методика использования искусственных источников ультрафиолетовых облучений и аэроионизации в спортивной практике	6	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, зачет	0	4	[1-10]
5	<p>1.Понятие о хронигигиене и биоритмах.</p> <p>2. Циркадный, месячный и годовой циклы.</p> <p>3.Циклы физической, умственной работоспособности.</p> <p>4.Значение биоритма в практике спорта.</p>	2	4	Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Профилактика бессонниц	6	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, зачет	0	4	[1-10]

6	<p>1. Значение питания для здоровья человека.</p> <p>2. Качественная полноценность питания.</p> <p>3. Роль отдельных компонентов: белков, жиров, углеводов.</p> <p>Суточные нормы, с учетом возраста, профессии.</p> <p>4. Витамины, минеральные вещества и микроэлементы, их значение для организма. Суточные нормы потребления.</p> <p>5. Режим питания. Содержание пищевого рациона спортсмена.</p> <p>6. Питание в различные тренировочные периоды.</p> <p>7. Питание спортсменов в различных климатических условиях</p> <p>Питьевой режим.</p>	2	4	<p>Определение суточного расхода энергии</p> <p>Оценка рациона питания спортсмена по меню-раскладке</p>	6	<p>Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, зачет</p>	0	5	[1-10]
7	<p>1. Гигиена одежды и обуви, уход за кожей, ногтями.</p> <p>2. Гигиена сексуальных отношений.</p> <p>Профилактика венерических заболеваний.</p>	2	4	<p>Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы.</p> <p>СПИД-опасное инфекционное заболевание</p>	6	<p>Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, зачет</p>	0	4	[1-10]
8	<p>1. Структура и содержание занятий оздоровительной направленности.</p> <p>2. Виды направленности (подготовительно-стимулирующая и</p>	2	4	<p>Гигиенические требования к организации тренировочного</p>	6	<p>Конспект, обсуждение в ходе устного</p>	0	5	[1-10]

	восстановительная). 3. Гигиенические нормативы физической подготовленности, общей и силовой выносливости. 4. Гигиенические требования к структуре одного занятия. 5. Формы оздоровительной физкультуры. 6. Предупреждение травматизма, заболеваний.			процесса юных спортсменов		опроса; тестирование, зачет			
9	Гигиена гимнастики, требования к одежде, обуви, залу. Профилактика заболеваний травм. Гигиена легкой атлетики. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиена спортивных игр. Гигиена лыжного спорта и плавания.	2	4	Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта	6	Конспект, обсуждение в ходе устного опроса; тестирование, зачет	0	5	[1-10]
	Текущая работа студентов						0	40	
	Рубежная контрольная работа						0	30	
	Зачет							30	
	ИТОГО	18	36		54		0	100	

Примечания

- 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.

Содержание и учебно-методическая карта дисциплины заочной формы обучения

Таблица 5.2

№ не де- ли	Наименование тем (вопросов) изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная Работа		Форма контроля
		лек	пр	Содержание	час ы	
1	Социальное значение гигиены в санитарии. Значение гигиены в деятельности учителя физкультуры. Значение питания для здоровья человека. Качественная полноценность питания. Роль отдельных компонентов: белков, жиров, углеводов. Суточные нормы, с учетом возраста, профессии. Витамины, минеральные вещества и микроэлементы, их значение для организма. Суточные нормы потребления. Режим питания. Содержание пищевого рациона спортсмена. Питание в различные тренировочные периоды. Питание спортсменов в различных климатических условиях. Питьевой режим.	2	2	Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта Оценка микроклиматических условий спортивных сооружений. Гигиеническое обеспечение тренировочного сбора. Гигиеническая характеристика и методика использования искусственных источников ультрафиолетовых облучений и аэроионизации в спортивной практике. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Профилактика бессонницы. Определение суточного расхода энергии Оценка рациона питания спортсмена по меню-раскладке.	32	Конспект, реферат, сообщение, тестирование, зачет

2	<p>1. Типы спортивных сооружений, расположение и ориентация.</p> <p>2. Температурный режим в помещениях, виды отопления.</p> <p>3. Понятие о воздушном кубе, кратность воздухообмена.</p> <p>4. Гигиеническая характеристика источников искусственного освещения. Некоторые нормативы освещенности.</p>	2	2	<p>Гигиеническая характеристика и методика использования искусственных источников ультрафиолетовых облучений и аэроионизации в спортивной практике</p>	32	<p>Конспект, реферат, сообщение, тестирование, зачет</p>
---	---	---	---	--	----	--

3	1. Структура и содержание занятий оздоровительной направленности. 2. Виды направленности (подготовительно-стимулирующая и восстановительная). 3. Гигиенические нормативы физической подготовленности, общей и силовой выносливости. 4. Гигиенические требования к структуре одного занятия. 5. Формы оздоровительной физкультуры. 6. Предупреждение травматизма, заболеваний. Гигиена гимнастики, требования к одежде, обуви, залу. Профилактика заболеваний травм. Гигиена легкой атлетики. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиена спортивных игр. Гигиена лыжного спорта и плавания.	2	2	Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы. СПИД-опасное инфекционное заболевание. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта	32	Конспект, реферат, сообщение, тестирование, экзамен Конспект, реферат, сообщение, тестирование, зачет
	ИТОГО:	6	6		96	

Примечания

- 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.

6.Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентного 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, 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. Методические указания по дисциплине

«Гигиенические основы физкультурно спортивной деятельности»

7.1. 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 54 часа, для заочной формы обучения 96 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.

Примерные темы для самостоятельной работы (подготовка домашних заданий)

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.

7.2. 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 тезирования 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.

7.3. 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.

7.4. 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.

7.5. Методические рекомендации по написанию рефератов

1. Тема реферата выбирается из списка, предложенного преподавателем, в соответствии с темами рабочей программы по курсу «Гигиенические основы физкультурно спортивной деятельности». 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 указателей. Вся использованная литература размещается в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.

7.6. 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 «Гигиенические основы физкультурно спортивной деятельности» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Гигиенические основы физкультурно спортивной деятельности» 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).

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.
11. Рациональное питание и физические упражнения – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
12. Гигиенические правила организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви с учетом метеорологических условий, местам проведения занятий, спортивному инвентарю и оборудованию.
13. Особенности режима жизнедеятельности занимающихся физической культурой и спортом.

14. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности: гидропроцедуры, бани, тепловые камеры, массаж и самомассаж, искусственное УФО, ионизированный воздух.
15. Профилактика заболеваний средствами физической культуры. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
16. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.
17. Физические свойства воздуха, их влияние на теплообмен и значение для занятий физическими упражнениями и закаливанием.
18. Понятие о рациональном питании (сбалансированность и режим питания).
19. Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания
20. Средства и формы физического воспитания школьников.
21. Понятие о гипер – и гипокинезии, нормативы суточной двигательной активности. Гигиеническое нормирование физических нагрузок на занятиях физической культурой и спортом.
22. Роль основных пищевых веществ в питании спортсменов.
23. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
24. Питание спортсменов на дистанции.
25. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.
26. Биологическая потребность в движении в зависимости от пола и возраста детей. Принципы гигиенического нормирования.
27. Способы дозирования при проведении закаливающих процедур.
28. Методы улучшения качества и обеззараживание питьевой воды.
29. Спортивные сооружения, их виды. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции, спортивному инвентарю и оборудованию
30. Погода, климат, акклиматизация.

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 бакалавриата.

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно спортивной деятельности»

№	Контролируемые темы (разделы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. 1.Понятие о гигиене и санитарии. Методы исследования применяемые в гигиене.	УК-7	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
2.	Тема 2. Атмосфера. Значение воздуха для человека. 2.Физические свойства воздуха и их	УК-7	Письменные домашние задания Собеседование

	влияние на процессы терморегуляции.		Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
3.	Тема 3. Значение воды для человека. 2.Физические, химические и бактериологические показатели качества питьевой воды.	УК-7	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
4.	Тема 4. .Типы спортивных сооружений, расположение и ориентация.	УК-7	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
5.	Тема 5. Понятие о хронииогигиене и биоритмах.	УК-7	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
6.	Тема 6. Значение питания для здоровья человека. Качественная полноценность питания.	УК-7	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
7.	Тема 7. Гигиена одежды и обуви, уход за кожей, ногтями.	УК-7	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
8.	Тема 8. Структура и содержание занятий оздоровительной направленности.	УК-7	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет
9.	Тема.9. Гигиенические требования в различных видах спорта	УК-7	Письменные домашние задания Собеседование Выполнение тестовых заданий Доклады, рефераты Зачет

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.

Виды контроля

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

8.1. Методика формирования результирующей оценки

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция), утвержденное приказом ректора № 226 от 01.10.2021 г.).

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.

Результаты выполнения обучающимся заданий на экзамене оцениваются по пятибалльной шкале. В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности». «Отлично» (5) – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. «Хорошо» (4) – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические

положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. «Удовлетворительно» (3) - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ. «Неудовлетворительно» (2) - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

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

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

8.2. 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.

Максимальное количество баллов за работу на одном практическом занятии – 3 балла.

8.3. Критерии формирования оценок за подготовку письменных домашних заданий, 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.

Оценочный лист защиты письменных домашних заданий

Наименование показателя	Выявленные недостатки и замечания	Отметка
I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ		
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		
II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА		
1. Соответствие содержания доклада содержанию работы		
2. Выделение основной мысли работы		
3. Качество изложения материала		
Общая оценка за доклад		
III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ		
Вопрос 1		
Вопрос 2		
Вопрос 3		
Общая оценка за ответы на вопросы		
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ		

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов состоит из:	0	40
• Работа на семинарских занятиях;	0	20
• Посещение занятий;	0	1
• Мини тестирование;		

• Написание докладов и конспектов	0	5
	0	14
Рубежная контрольная работа	0	30
Зачет		30
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

Рубежная аттестация – максимально 30 баллов;

Текущая работа студента в течение рубежа – максимально 40 баллов.

Зачет — максимально 30 баллов.

Экзамен — максимально 30 баллов.

По предметам, имеющим форму контроля зачет/экзамен, возможно проставление оценки «зачтено» или «удовлетворительно», или «хорошо», или «отлично», в соответствии с пунктом 2.8 (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция), утвержденное приказом ректора № 226 от 01.10.2021 г.).

По набранной сумме баллов в течение семестра студент имеет право получить «автоматически» только оценку «удовлетворительно»/«зачет» либо «неудовлетворительно»/«незачет». Для получения более высокого балла («удовлетворительно», «хорошо» или «отлично») студент обязан явиться на экзамен и сдавать экзамен по шкале от 0-30 баллов в дополнение к накопленным за семестр баллам.

Если же студент на экзамене получил оценку «неудовлетворительно», то он обязан сдавать экзамен в период пересдач в соответствии со шкалой от 0 до 70 баллов.

Если студент пропустил более 4 недель теоретического обучения по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи экзаменов и зачетов по 100-балльной системе оценивания (от 0-100 баллов). В этом случае по согласованию с деканом факультета обучающийся пишет заявление на имя начальника учебного отдела.

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

- «отлично» – 86-100 баллов;
- «хорошо» – 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» – 50-70 баллов;
- «зачет» – 50-100 баллов.

Баллы по дисциплинам, форма контроля которых осуществляется один раз в течение двух семестров, рассчитываются путем деления на два общей суммы баллов, накопленных за весь период ведения дисциплины.

8.4. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации **Критерии оценивания результатов рубежного тестирования**

Рубежная аттестация проводится в форме компьютерного тестирования в системе Moodle. 30 баллов складываются из ответов на 30 вопросов.

Количество вопросов в одном задании – 30.

Баллы – ответ на 1 вопрос оценивается в 1 балл.

Образец блока тестовых вопросов для контроля знаний по курсу

«Гигиенические основы физкультурно спортивной деятельности»

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

Химическая терморегуляция зависит:

от температуры воздуха
от температуры и давления
от давления и влажности

Физическая терморегуляция зависит от:

от состояния кровеносных сосудов
от состояния лимфатической системы
от состояния сердца

Отдача тепла происходит с поверхности кожи:

Излучением, конвекцией, испарением
испарением, излучением
излучением, потоотделением, конвекцией

Отдача тепла излучением с поверхности кожи в %:

45%
70%
35%

Влажность воздуха характеризуется показателями:

Абсолютная, максимальная, относительная
абсолютная, относительная, низкая
максимальная, относительная, низкая

Самой комфортной влажностью считается:

60-65%
70-75%
50-60%

Скорость ветра определяется при помощи:

спирометра
анемометра
динамометра

Приволнующее направление ветра в местности называется:

циклоном
«розой ветров»
антициклоном

К факторам составляющим выносливость спортсмена относятся:

функциональная устойчивость организма, энергетические ресурсы организма
техническая подготовка и масса тела
техническая подготовка и возраст

К специфическим факторам, определяющим деятельность спортсмена

в скоростно-силовых видах спорта относятся:
физические качества, физическая подготовленность, техническая подготовленность
психическое развитие
педагогическая готовность

К основным мезоциклам тренировочного процесса относятся:
контрольно-подготовительный
базовый и соревновательный
втягивающий

К факторам, составляющим основу выносливости спортсмена относятся все кроме:
лично-психические, антропометрические
энергетические ресурсы организма
экономизация работы функциональных систем организма

К основным видам терморегуляции относятся:
химическая, физическая
электрическая, биологическая
биоэлектрическая

Количество ккал, которое расходуется при испарении 1 г воды с поверхности тела составляет:
0.18 ккал
0.58 ккал
0.76 ккал

Теплопродукция в условиях низкой температуры воздуха у человека в состоянии покоя может возрастать
в 1-2 раза
в 2-3 раза
в 3-4 раза

Теплопродукция у человека при мышечной работе в условиях комфортной температуры воздуха может увеличиваться
в 2-3 раза
в 8-10 раз
в 10-12 раз

Противопоказаниями к назначению закаливания организма являются:
острые респираторные заболевания, острые инфекционные заболевания, обострения хронических заболеваний
вегето-сосудистая дистония и постинфарктный кардиосклероз
псориаз, ветрянка

Общие принципы закаливания организма предусматривают
начинать закаливающие процедуры с комфортных температур, проводить закаливающие процедуры регулярно, без перерывов
резко увеличивать силу закаливающего воздействия, проводить закаливающие процедуры с перерывами
начать закаливание в зимний период

Комфортной температурой для тела является температура:
приятная для человека
индифферентная
неприятная для человека

8.5. Оценивание ответа студента на зачете

<i>Характеристика ответа</i>	<i>баллы</i>
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	25-30
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	25-30
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	20-25
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1–2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	20-25
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	20-25
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	10-15
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	5-10
Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	0

Перечень вопросов к зачету по дисциплине
«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

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.
67. Гигиеническое обеспечение подготовки в лёгкой атлетике.
68. Энергозатраты спортсменов. Методы их определения. Качественный состав и калорийность пищи спортсмена.
69. Гигиенические требования к отоплению, вентиляции и освещению спортивных сооружений.
70. Авитаминозы.
71. Гигиенические требования к обеспечению подготовки в лёгкой атлетике.
72. Значение загрязнения воздуха для занятия физическими упражнениями.
73. Гигиеническое обеспечение подготовки в гимнастике.
74. Двигательная активность, как гигиенический фактор. Структура двигательной активности. Оптимум двигательной активности. Гигиеническое обеспечение подготовки в спортивных играх.
75. Возможности отрицательного влияния на здоровье нерациональных форм занятий физическими упражнениями.
76. Гигиеническое обеспечение в подготовке в боксе, борьбе, тяжёлой атлетике.
77. Физиологические механизмы закаливания холодом.
78. Гипокинезия. Гиподинамия. Их роль. Структура двигательной активности.
79. Гигиеническое обеспечение подготовки в плавании.

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

Литература

а) Основная литература:

1. 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 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752>
2. Зорина И. Г. , Сергеева Е. А. Гигиеническое воспитание и обучение населения: учебное пособие. - Москва: Директ-Медиа, 2022, 288 с. ISBN: 978-5-4499-3236-5 , https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=691723
3. Канивец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: учебное пособие: [16+] / И. А. Канивец. – 2-е изд., стер. – Минск: РИПО, 2019. – 181 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-869-7. – Текст: электронный.
4. Малоземов, О. Ю. Биоритмология: учебное пособие: [16+] / О. Ю. Малоземов, И. И. Малоземова ; Уральский государственный медицинский университет, Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург: Уральский государственный медицинский университет, 2021. – 151 с. : ил. табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611162>– Библиогр.: с. 129. – Текст : электронный.
5. Спортивная нутрициология: учебное пособие: [16+] / Э. Э. Сафонова, Е. В. Трухина, И. А. Тимошенкова, Е. В. Москвичева. – Санкт-Петербург: Троицкий мост, 2022. – 146 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=686606> – Библиогр.: с. 141-143. – ISBN 978-5-6047840-0-6. – Текст: электронный.
6. Теплов, В. И. Физиология питания: учебное пособие: [16+] / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. – 6-е изд. – Москва: Дашков и К , 2020. – 456 с.: ил., табл. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684229> – Библиогр.: с. 444-447. – ISBN 978-5-394-03891-4. – Текст: электронный.

б) Дополнительная литература:

7. Ляпин, В.А. Гигиеническая оценка питания: учебное пособие / В.А.Ляпин, Т.Н. Соломка, Е.В.Коваленко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 126 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277202> – Библиогр.: с. 71-72. – Текст: электронный.
8. Мархоцкий, Я.Л. Советы терапевта. Гигиена питания [Электронный ресурс] / Я.Л.Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 240 с. - ISBN 978-985-06-1715-6. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235715>
9. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии): практическое пособие / Г.А.Макарова. – Москва: Спорт, 2017. – 161 с.: табл. – (Библиотека спортивного врача и психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471226>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-88-6. – Текст: электронный.
10. Практикум по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: для студентов института физической культуры и спорта, издание второе, переработанное и дополненное / сост.: Гуштурова И.В., Шумихина И.И., Исаева В.Л., учебно-методическое пособие, Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. 158 с. http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/19909/101%D0%BB%D0%B1_1000984153_26.02.2021.pdf?sequence=1

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

Электронные ресурсы, обеспечивающие реализацию образовательных программ и научной деятельности ФГБОУ ВО «СОГУ»

Наименование, сведения о правообладателе и адрес сайта	Договор на право использования ЭБС	Срок действия договора	Количество точек доступа/ пользователей и характеристика доступа	Примечания
ЭБС "Университет. библиотека onLine" ООО «Директ-Медиа» (RU) http://www.biblioclub.ru	№ 278-12/2022	01.01.2023– 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Образовательная платформа ЮРАЙТ» ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» http://www.urait.ru/	№ 01/03-2023	01.03.2023– 30.06.2023 01.09.2023– 31.12.2023	6050	заключение договора на право доступа с 01.01.24
ЭБС «Консультант студента» «Медицина. Здравоохранение ВО» IT компания ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА» www.studentlibrary.ru	№ 832КС/02-2023	27.02.2023 – 26.02.2024	200 эл. карт пользователей	заключение договора на право доступа с 27.02.24
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА (RU) www: https://elibrary.ru	Sio-5051/2023	11.04.2023 – 12.04.2024	до 500	заключение договора на право доступа с 13.04.24
Универсальные базы данных «ИВИС» ООО «ИВИС» (RU) https://eivis.ru/	№ 33-п	01.01.2023 – 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Национальная электронная библиотека» ФГБУ «РГБ» https://rusneb.ru	№ 101/НЭБ/4513	05.07.2018 – 05.07.2023	10 точек доступа по IP-адресу	с пролонгацией на пять лет

Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	https://www.infosport.ru/
История Олимпийских игр	https://www.olympichistory.info/
Министерство спорта РФ	https://www.minsport.gov.ru/
Российская национальная библиотека	http://nlr.ru/
Национальная электронная библиотека	https://rusneb.ru/
Российская государственная библиотека	https://www.rsl.ru/
Единое окно доступа к информационным ресурсам	http://window.edu.ru
Каталог электронных библиотек	https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki
«Мегаэнциклопедия Кирилла и	https://megabook.ru

Мефодия»	
Библиотека учебной и научной литературы	http://sbiblio.com/biblio/
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	https://edu.gov.ru/
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	http://eor-np.ru/
Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в рамках реализации Федерального Закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации»)	http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/).

Рекомендуемые интернет-адреса по курсу:

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752;>
2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235715;>
3. [http://bmsi.ru/doc/e1638bb5-3ac0-4f0c-beb0-c51d30397161.](http://bmsi.ru/doc/e1638bb5-3ac0-4f0c-beb0-c51d30397161)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся №17: Компьютерный класс: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 29 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); классная доска; ПК преподавателя; колонки; ПК обучающихся – 11 шт.; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8

программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского и лабораторного типа - Музей: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 48 посадочных мест; интерактивная доска; ПК преподавателя; колонки; скелет человека; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
Библиотека, в том числе читальный зал: столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Adobe flash player 31; Adobe reader 10; Java 6.0; K-Lite Codec Pack; Win rar; Microsoft Office 10; Microsoft Visio 10; Microsoft Visual studio; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; Консультант плюс	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Церетели, 16

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора(лицензия)	Страна производитель
1.	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
2.	Windows 10 Pro for Workstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
3.	Windows 8.1 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
4.	Windows 8.1 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
5.	Windows 8 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
6.	Windows 8 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
7.	Windows 7 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
8.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
9.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
10.	Office Standard 2013	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
11.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
12.	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т. (бессрочно)	Россия
13.	Kaspersky Endpoint Security	До 22.01.2024	Россия
14.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№ 6262 от 09.01.2023 (действителен до 31.12.2023 г.) с ОАО «Анти-Плагат»	Россия

15.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)	СОГУ
16.	Планы	№8867, от 09.01.2023 г. (09.01.2023 г. до 31.12.2023 г.) ООО ЛММИС	Россия
17.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021 г. ИП И.А. Сергеевич Тех.под. 07.04.2022	Россия
18.	«Галактика»	от 14.03.2022 г.(примерная дата)	Россия
19.	DIRECTUM RX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022(примерная дата)	Россия
20.	Услуги связи (доступ к сети интернет)	ООО Алком № AL-0044 от 01.02.2022 г -31.12.2022 г	Россия
21.	MOODLE	Бесплатное российское	США (бесплатное российское)
22.	«Галактика РУЗ»	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
23.	Личный кабинет студента/сотрудника	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
24.	Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ)	https://dvs.rsl.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
25.	ЭБС"Университетская библиотека ONLINE"	https://biblioclub.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
26.	ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»	http://elibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
27.	Универсальная баз данных East View	https://dlib.eastview.com	США
28.	ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом.	http://www.studentlibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
29.	ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям	www.biblio-online.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
30.	КЭП (домен на яндексе)	бесплатное	Россия
31.	РусГард	бесплатное	Россия
32.	ViPNet		Россия

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр от 30. 08. 2023 г., протокол № 1

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 31.08. 2023 г., протокол № 1.