МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет» (ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Гигиена физического воспитания и спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.01_2023_1113-ЗФ.plx
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 0
в том числе:
аудиторные занятия 0
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	1	1	1	1
Практические	8	8	8	8
Консультации (для студента)	0,1	0,1	0,1	0,1
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	9	9	9	9
Контактная работа	9,25	9,25	9,25	9,25
Сам. работа	58,9	58,9	58,9	58,9
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кандидат биологических наук, доцент, Шамсутдинова Жанна Геннадьевна

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

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

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 26.12.2022 протокол № 12.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Протокол от 20.11.2019 протокол №

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

Протокол от 09.04.2026 г. №10
И.о. зав. кафедрой: Таскина Ирина Анатольевна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	*Цели:* формирование систематизированных знаний и практических навыков в области гигиены физического воспитания и спорта.
1.2	*Задачи:* 1. приобретение знаний и практических навыков для обеспечения санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности; 2. приобретение знаний и практических навыков для обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности; 3. приобретение знаний и практических навыков для восстановления спортивной формы в процессе занятий физической культурой.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.24
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий
2.1.2	Гимнастика и методика преподавания
2.1.3	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.4	Спортивные игры и методика преподавания
2.1.5	Легкая атлетика и методика преподавания
2.1.6	Физкультурные и спортивные сооружения
2.1.7	Теория и методика физической культуры и спорта
2.1.8	Основы методики преподавания плавания
2.1.9	Анатомия
2.1.10	Физиология физического воспитания и спорта
2.1.11	Физиология
2.1.12	Механизмы двигательной активности
2.1.13	Методика обучения физической культуре
2.1.14	Лыжный спорт и методика преподавания
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Педагогическая практика
2.2.2	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.3	Национальные виды спорта
2.2.4	Спортивные единоборства

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ИД-2.ОПК-3: Знает возрастные и физиологические особенности организма школьников и гигиенические требования к организации учебного процесса в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
знает: возрастные и физиологические особенности организма школьников и гигиенические требования к организации учебного процесса в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов при занятиях физической культурой и спортом; умеет: организовать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов при занятиях физической культурой и спортом.
ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ИД-3.ОПК-8: Обладает базовыми предметными знаниями и умениями для осуществления педагогической деятельности
знает: санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования, а так же к местам проведения тренировок и соревнований, использование факторов внешней среды в укреплении здоровья, повышения работоспособности и ускорения восстановления, занимающихся физической культурой и спортом; мероприятия по профилактике травматизма при занятиях физкультурой и спортом; гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; умеет: оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры, тренировок и
соревнований; дать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов; осуществлять гигиенические меры безопасности на занятиях физкультурой и спортом; владеет: методами оценки общих гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям; методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Введение. Гигиена как отрасль медицинской науки.						
1.1	Введение. Гигиена как отрасль медицинской науки /Лек/	4	0	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.2	Введение. Гигиена как отрасль медицинской науки /Пр/	4	0	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.3	Введение. Гигиена как отрасль медицинской науки /Ср/	4	0	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	тестирование защита научного
	Раздел 2. Организм и факторы окружающей среды.						
2.1	Организм и факторы окружающей среды /Лек/	4	0	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.2	Организм и факторы окружающей среды /Пр/	4	0	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.3	Организм и факторы окружающей среды /Ср/	4	10	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	тестирование защита научного
	Раздел 3. Гигиена закаливания.						
3.1	Гигиена закаливания /Лек/	4	0	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.2	Гигиена закаливания /Пр/	4	0	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.3	Гигиена закаливания /Ср/	4	10	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	тестирование защита научного
	Раздел 4. Гигиена питания.						
4.1	Гигиена питания /Лек/	4	0	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

4.2	Гигиена питания /Пр/	4	2	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	тестирование защита практической
4.3	Гигиена питания /Ср/	4	4,45	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 5. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью						
5.1	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью /Лек/	4	0	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.2	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью /Пр/	4	2	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	тестирование защита практической
5.3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью /Ср/	4	10	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 6. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.						
6.1	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе. /Лек/	4	1	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
6.2	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе. /Пр/	4	2	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	тестирование защита практической
6.3	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе. /Ср/	4	4,45	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 7. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.						
7.1	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта. /Лек/	4	0	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
7.2	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта. /Пр/	4	2	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	тестирование защита практической
7.3	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта. /Ср/	4	10	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 8. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.						
8.1	Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности /Лек/	4	0	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
8.2	Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности /Пр/	4	0	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
8.3	Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности /Ср/	4	10	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	тестирование защита научного
	Раздел 9. Консультации						
9.1	Консультация по дисциплине /Конс/	4	0,1	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 10. Промежуточная аттестация (зачёт)						
10.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	4	3,85	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
10.2	Контактная работа /КСРАтт/	4	0,15	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1.Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта».

2.Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме вопросов к зачету.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Примерные тесты входного контроля

1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена
достигла:
1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;
4. на Востоке.

2. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:
1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

3. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:
1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

4. Закаливание - это:
1. повышение двигательной активности;
2. снижение работоспособности;
3. ускорение роста и развития;
4. повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных климатических факторов.

5. Какие продукты служат источником животных жиров:
1. кедровые орехи;
2. сливочное масло;
3. оливковое масло;
4. кукурузное.

Примерные тесты текущего контроля 1

1. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания. Пища должна быть:
1. по калорийности удовлетворять энергетические потребности человека;
2. неполноценной в качественном отношении;
3. несбалансированной;
4. неразнообразной.

2. Для окраски стен в спортзалах рекомендуются светлые тона:
1. ярко-красный;
2. кремовый, полевой;
3. синий;
4. зеленый.

3. В чем заключается основное гигиеническое требование к уроку физической культуры:
1. на одном занятии целесообразно развивать только одно физическое качество;
2. уроки физкультуры проводить на открытом воздухе и в любую погоду;
3. принцип соответствия физических нагрузок возрастным функциональным возможностям растущего организма;
4. степень утомления у школьников должно быть значительной.

4. По гигиеническим нормам освещенность в спортзалах (на полу)
должна быть не менее:
1. 500 люкс;

2. 100 люкс;
3. 200 люкс;
4. 350 люкс.

5. Основное гигиеническое требование к спортинвентарю, оборудованию:
1. дизайн;
2. травмобезопасность;
3. расположение;
4. условия хранения и эксплуатация.

Примерные тесты текущего контроля 2

1. Экипировка боксера состоит из:
1. трико, полурукавки, обуви с нескользкой подошвой;
2. майки, трусов, лёгких ботинок без шипов и каблуков, перчаток, шлема;
3. футболки, трусов, гетров, бутсов;
4. купальника, кожаных туфлей без рантов.

2. Формами физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства является:
1. культурно-спортивные комплексы;
2. детские и подростковые клубы;
3. спортивные клубы;
4. самостоятельные занятия.

3. Спортивная обувь должна отвечать гигиеническим требованиям:
1. должна быть с плохой водоупорностью;
2. недостаточной вентилируемостью;
3. удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной;
4. после увлажнения изменять форму и размер.

4. Сауна - хорошее средство восстановления спортивной работоспособности. Что происходит под ее влиянием:
1. отрицательные сдвиги в сердечно-сосудистой системе;
2. усиливается потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма;
3. ухудшается микроциркуляция;
4. замедляются окислительно-восстановительные процессы.

5. Для лиц среднего и пожилого возраста наиболее важны гимнастические упражнения, направленные на:
1. улучшения зрения;
2. поддержания гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
3. глубокое дыхание;
4. снижение аппетита

Критерии оценки:
«отлично», повышенный уровень - если студент выполнил 90–100 % заданий
«хорошо», пороговый уровень - если студент выполнил 75–89 % заданий
«удовлетворительно», пороговый уровень - если студент выполнил 60–74 % заданий
«неудовлетворительно», уровень не сформирован - если студент выполнил менее 60 % заданий

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Научное сообщение готовится в виде презентации.

Тематика научных сообщений:
1. Основные методы гигиенических исследований.
2. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
3. Понятие «закаливание». Гигиенические принципы закаливания.
4. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
5. Гигиенические нормы закаливания водой.
6. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
7. Понятие «питание». Основные гигиенические требования к пище.
8. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Основные гигиенические принципы построения рациона питания.
9. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
10. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
11. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
12. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.

13. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
14. Основные функции питания при занятиях физкультурой и спортом.
15. Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.
16. Особенности питания спортсмена перед стартом.
17. Особенности питания спортсмена на дистанции.
18. Особенности питания спортсмена в восстановительном периоде.
19. Особенности питания юных спортсменов.
20. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
21. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
22. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
23. Основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.
24. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
25. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
26. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
27. Методы изучения и оценки двигательной активности.
28. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
29. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
30. Основные гигиенические требования к уроку физической культуры.
31. Классификация физических нагрузок при физическом воспитании школьников.
32. Гигиеническая характеристика вводной части урока.
33. Гигиеническая характеристика основной части урока.
34. Гигиеническая характеристика заключительной части урока.
35. Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.
36. Активный двигательный режим пожилых людей.
37. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
38. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
39. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
40. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
41. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
42. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
43. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
44. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
45. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
46. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
47. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
48. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

Уровень оценки:

«отлично» - Проявил оригинальность и креативность при подготовке сообщения с презентацией. Показал высокий уровень культуры мышления, способность к рефлексии, умозаключениям и логике. Обобщил информацию с помощью схем, таблиц, рисунков, логических блоков. Проанализировал тему с активным использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал выводы. Предложил и подробно раскрыл меры решения проблемы.

«хорошо» - Проявил некоторую оригинальность при подготовке сообщения с презентацией. Проявил отчасти культуру мышления, способность к логическому изложению информации. Обобщил информацию. Проявил способность к анализу темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал некоторые выводы.

«удовлетворительно» - Не проявил оригинальности при подготовке сообщения с презентацией. Отчасти продемонстрировал культуру мышления. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Не сформулировал конкретные выводы. Не предложил меры и способы решения проблем.

«неудовлетворительно» - Не подготовил сообщение с презентацией.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету
1. Определение гигиены как науки. Цели и задачи гигиены.
2. Основные методы гигиенических исследований.
3. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки. Цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта.
4. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
5. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
6. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
7. Гигиеническое значение физических свойств воздуха при занятиях физической культурой и спортом.
8. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
9. Понятие «почва». Эпидемиологическое значение почвы.
10. Гигиенические требования к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.
11. Понятие «закаливание». Гигиенические принципы закаливания.
12. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
13. Гигиенические нормы закаливания водой.
14. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
15. Понятие «питание». Основные гигиенические требования к пище.
16. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Основные гигиенические принципы построения рациона питания.
17. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
18. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
19. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
20. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
21. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
22. Основные функции питания при занятиях физкультурой и спортом.
23. Особенности питания спортсменов.
24. Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.
25. Особенности питания спортсмена перед стартом.
26. Особенности питания спортсмена на дистанции.
27. Особенности питания спортсмена в восстановительном периоде.
28. Особенности питания юных спортсменов.
29. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
30. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
31. Основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.
32. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
33. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
34. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
35. Методы изучения и оценки двигательной активности.
36. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
37. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
38. Основные гигиенические требования к уроку физической культуры.
39. Классификация физических нагрузок при физическом воспитании школьников.
40. Гигиеническая характеристика вводной части урока.
41. Гигиеническая характеристика основной части урока.
42. Гигиеническая характеристика заключительной части урока.
43.Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.
44. Активный двигательный режим пожилых людей.
45. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
46. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
47. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
48. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
49. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
50. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
51. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
52. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
53. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
54. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
55. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

56. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Критерии оценки студента на зачете:

«зачтено» - студентом дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы.

«не зачтено» - студентом дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение теоретических заданий не выполнено. Студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А.	Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие	Москва: Academia, 2005	
Л1.2	Махов С.Ю.	Гигиена физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020	http://www.iprbookshop.ru/95397.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Дубровский В.И.	Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов	Москва: Владос, 2003	
Л2.2	Воронкова Е.Г., Шамсутдинова Ж.Г., Велиляева Э.С.	Методические указания к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене человека: учебно-методическое пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2014	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=203:metodicheskie-ukazaniya-k-prakticheskim-zanyatiyam-po-vozrastnoj-anatomii-fiziologii-i-gigiene-cheloveka&catid=3:biology&Itemid=161
Л2.3	Сетко А.Г.	Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях: учебное пособие	Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2012	http://www.iprbookshop.ru/21835

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS WINDOWS
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
	защита научного сообщения с презентацией	
	тест	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
212 А2	Лаборатория методики обучения физической культуре. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, стенд «Методические рекомендации по практической подготовке для студентов»
308 А1	Кабинет физиологии человека и животных. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Стенд «Физиология систем органов», стенд «Механизмы развития общего адаптационного синдрома», таблицы по физиологии человека, портреты учёных, сейф с реактивами, ученическая доска, штатив, проектор, ноутбук, экран
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по подготовке к тестированию
Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.
При самостоятельной подготовке к тестированию необходимо:
а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям
Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию. Цель занятий – научить студентов самостоятельно анализировать учебную и научную литературу и вырабатывать у них опыт самостоятельного мышления по проблемам курса. Практические занятия могут проходить в различных формах:
- развернутой беседы – обсуждение (дискуссия), основанные на подготовке всей группы по всем вопросам и максимальном участии студентов в обсуждении вопросов темы занятия. При этой форме работы отдельным студентам могут поручаться сообщения по тому или иному вопросу, а также ставя дополнительные вопросы, как всей аудитории, так и определенным

участникам обсуждения;
- устных докладов с последующим их обсуждением;
- обсуждения письменных рефератов, заранее подготовленных студентами по заданию преподавателя и прочитанных студентами группы до занятия, написание рефератов может быть поручено не одному, а нескольким студентам, тогда к основному докладчику могут быть назначены содокладчики и оппоненты по докладу.
В ходе самостоятельной подготовки каждый студент готовит выступления по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, обращаться к конспекту во время выступления.
Домашнее задание (к каждому занятию).
1. Изучить и законспектировать рекомендуемую литературу.
2. По каждому вопросу плана занятий подготовиться к устному сообщению (5-10 мин.), быть готовым принять участие в обсуждении и дополнении докладов и сообщений (до 5 мин.).
Выступление на занятии должно удовлетворять следующим требованиям: в нем излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным. Готовиться к практическим занятиям надо не накануне, а заблаговременно.
Самостоятельная работа должна начинаться с ознакомления с планом практического занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке к занятию, рекомендуемую литературу к теме. Изучение материала к занятию следует начать с просмотра конспектов лекций. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции. Затем следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Подобрав, отработав материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на практическом занятии для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы. Уметь читать рекомендованную литературу не значит пассивно принимать к сведению все написанное, следует анализировать текст, думать над ним, этому способствуют записи по ходу чтения, которые превращают чтение в процесс. Записи могут вестись в различной форме: развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.
При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:
1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.
В ходе практического занятия необходимо выполнить работу, а затем защитить ее.

Методические рекомендации по подготовке презентации
1. Общие требования к презентации:
Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; где работает автор проекта и его должность.
Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные моменты доклада - презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.
Информация по заявленной проблеме изложена полно и чётко. Обоснована актуальность, цель и задачи.
Материалы чётко структурированы, эффекты, применённые в презентации не отвлекают от её содержания, способствуют акцентированию внимания на наиболее важных моментах. Фон слайда выполнен в приятных для глаз зрителя тонах.
Стиль оформления презентации (графического, звукового, анимационного) соответствует содержанию презентации и способствует наиболее полному восприятию информации. Все гиперссылки работают, анимационные объекты работают должным образом.
В заключение презентации приведены лаконичные, ёмкие выводы, выделен личный вклад в разработку заявленной проблемы, его нововведение. Приведён список использованной литературы и Интернет-ресурсов, информация об авторах проекта.

2. Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал.
Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).
На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:
на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:
▪ выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
▪ использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением
Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеет осознать содержание слайда.
Слайд с анимациями в среднем должен находиться на экране не меньше 40-60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.
Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.
Наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно -синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами, они читаются хуже.
Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение.
Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Методические рекомендации по подготовке к зачету
Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме.
Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом с оценкой за счет обращения не к литературе, а к своим записям.
При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.
Нельзя ограничивать подготовку к зачету простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений.
Результат по сдаче зачета объявляется студентам, вносится в экзаменационную ведомость.
При получении незачета повторная сдача осуществляется в другие дни, установленные деканатом.
Положительные оценки «зачтено» выставляются, если студент усвоил учебный материал, исчерпывающе, логически, грамотно изложив его, показал знания специальной литературы, не допускал существенных неточностей, а также правильно применял понятийный аппарат.