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 44.03.05_2022_1112.plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 42
самостоятельная работа 56,1
часов на контроль 8,85

Виды контроля в семестрах:
зачет 9

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**9 (5.1)**		Итого	
Недель	7 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	24	24	24	24
Консультации (для студента)	0,9	0,9	0,9	0,9
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	8	8	8	8
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	43,05	43,05	43,05	43,05
Сам. работа	56,1	56,1	56,1	56,1
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):
к.б.н., зав. кафедрой, Попова Е.В.

Рабочая программа дисциплины
Гигиена физического воспитания и спорта

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2022 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 14.04.2022 протокол № 8

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
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

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 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.В.ДВ.07
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Культура и межкультурное взаимодействие
2.1.2	ИКТ в образовании
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Физиология питания

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-1: Способен сформировать мотивацию к обучению через организацию внеурочной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области

ИД-1.ПК-1: Обладает специальными знаниями и умениями в предметной области

знает:
- современные методики и технологии педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся

умеет:
- определять пути взаимодействия в коллективе для достижения поставленных целей;

владеет:
- навыками сформирования мотивации к обучению через организацию внеурочной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.

ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации дополнительных и основных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта

ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма

знает:
- осуществление реализации дополнительных и основных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;

умеет:
- осуществлять педагогическую деятельность по реализации дополнительных и основных общеобразовательных программ;

владеет:
- естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма.

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. Гигиена как отрасль медицинской науки						

1.1	Гигиена как отрасль медицинской науки /Лек/	9	6	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Гигиена как отрасль медицинской науки /Ср/	9	16	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Организм и факторы окружающей среды (гигиена воздуха, воды и почвы)						
2.1	Организм и факторы окружающей среды (гигиена воздуха, воды и почвы) /Пр/	9	8	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	2	Тестирование
2.2	Организм и факторы окружающей среды (гигена воздуха, воды и почвы) /Ср/	9	16	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Гигиена закаливания						
3.1	Гигиена закаливания /Ср/	9	7	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Реферат
	Раздел 4. Гигиена питания						
4.1	Гигиена питания /Пр/	9	6	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Гигиена питания /Ср/	9	3	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 5. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью						
5.1	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью /Пр/	9	10	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью /Ср/	9	12	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
5.3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности /Лек/	9	4	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 6. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе						
6.1	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе /Лек/	9	8	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	6	Реферат Лекция-
6.2	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе /Ср/	9	2,1	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 7. Консультации						
7.1	Консультация по дисциплине /Конс/	9	0,9	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 8. Промежуточная аттестация (зачёт)						
8.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	9	8,85	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
8.2	Контактная работа /КСРАтт/	9	0,15	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

Вопросы к зачёту:
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. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
6. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.

7. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
8. Жесткость воды. Эпидемиологическое значение воды.
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. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
30. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
31. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
32. Основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.
33. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
34. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
35. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
36. Формирование двигательной активности школьников.
37. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
38. Основные гигиенические требования к уроку физической культуры.
39. Гигиеническая характеристика вводной части урока.
40. Гигиеническая характеристика основной части урока.
41. Гигиеническая характеристика заключительной части урока.
42. Активный двигательный режим пожилых людей.
43. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
44. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
45. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
46. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
47. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
48. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
49. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
50. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
51. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
52. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
53. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
54. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Тематика научных сообщений:
1. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
2. Гигиенические нормы закаливания водой.
3. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
4. Особенности питания спортсменов.
5. Особенности питания юных спортсменов.
6. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
7. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
8. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
9. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
10. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
11. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
12. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Тематика рефератов:
1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.

4. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
5. Роль воды в жизнедеятельности человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
6. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
7. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
8. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
9. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
10. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
11. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
12. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
13. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
14. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
15. Активный двигательный режим пожилых людей.
16. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
17. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
18. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
19. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
20. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
21. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
22. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
23. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
24. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
25. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
26. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
27. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

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

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Итоговое тестирование
Рефераты, научные сообщения
Вопросы к зачету

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	Мангушева Н.А.	Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для бакалавров	Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2014	http://www.iprbookshop.ru/59160.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	Мангушева Н.А.	Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 44.03.05 и 44.03.01 «Педагогическое образование»	Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2017	http://www.iprbookshop.ru/86305.html

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

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

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

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
	итоговое тестирование	
	рефераты, научные сообщения	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	**Назначение**	**Основное оснащение**
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
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»

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

1. Цель самостоятельной работы студентов
Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время
Настоящие методические указания позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.
2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы
Методические указания по подготовке к практическим занятиям
Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.
При подготовке к практическим занятиям студент должен придержи¬ваться 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 рекомендо¬ванных 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, опи¬раясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке рефератов
Под рефератом подразумевается творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.
Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:
1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).
В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.
Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования.
В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка «ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ» в содержании реферата быть не должно.
Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии требованиям ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-

личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы…», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).
В заключении приводятся выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата, раскрывающие поставленные во введении задачи. Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20.
В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).
Объем реферата должен быть не менее 12 и более 20 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее -2, правое – 1,5, левое – 3 см. Шрифт – 14. Реферат может быть и рукописным, написанным ровными строками (не менее 30 на страницу), ясно читаемым почерком. Абзацный отступ – 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй – оглавление. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы.
Список использованных источников должен формироваться по ГОСТ 2021.

Методические рекомендации по подготовке презентации
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 10 - 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.
Темы презентаций
1. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
2. Гигиенические нормы закаливания водой.
3. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
4. Особенности питания спортсменов.
5. Особенности питания юных спортсменов.
6. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
7. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
8. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
9. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
10. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
11. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
12. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию
При самостоятельной подготовке к тестированию студенту 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.