

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»

Институт реабилитации и здоровья человека
(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Буйлова Т.В.

« ____ » _____ 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

**Гигиенические основы физкультурно-
спортивной деятельности**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

Бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

49.03.02

**Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)**

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

Бакалавр

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

Очная и заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 Год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

1. Место и цели дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1 «Дисциплины, модули» (Б.1.В.08). Дисциплина обязательна для освоения в 7 семестре. Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

Целями освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является развитие у студентов личностных качеств, а также формирование компетенций в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3.1.	Знает: - психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; - технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Собеседование Тест Разноуровневые задания и задачи Реферат
	ОПК-3.2.	Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать	

	ОПК-3.3.	<p>аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p> <p>Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей;</p>	
ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте	<p>ОПК-11.1.</p> <p>ОПК-11.2.</p>	<p>Знает: - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий.</p> <p>Умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому</p>	<p>Собеседование</p> <p>Тест</p> <p>Разноуровневые задания и задачи</p> <p>Реферат</p>

	ОПК-11.3.	<p>обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p> <p>Имеет опыт: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе, размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по</p>	
--	-----------	--	--

		подготовке и изданию антидопинговых материалов.	
ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологическо й характеристики нагрузки, анатомо-морфологическ их и психологическ их особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1.	<p>Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфо-функционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы</p>	Собеседование Тест Разноуровневые задания и задачи Реферат

	ОПК-13.2.	<p>планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем</p>	
--	-----------	--	--

		<p>физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий</p> <p>физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; -</p> <p>повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; -</p> <p>поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; -</p> <p>планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; -</p> <p>определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и</p> <p>устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и</p> <p>спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий</p> <p>по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке</p> <p>в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы</p> <p>организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и</p> <p>результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; -</p> <p>определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; -</p>	
--	--	---	--

	\ ОПК-13.3.	<p>подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p>Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</p> <p>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации</p>	
--	-------------	---	--

3. Структура и содержание дисциплины

Объем дисциплины для очной формы обучения составляет 3 зачетные единицы, всего 108 часов, из которых 28 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (14 часов занятия лекционного типа, 14 часов занятия семинарского типа), 2 часа мероприятия промежуточной аттестации. 26 часов составляет самостоятельная работа обучающегося, 54 часа контроль.

Объем дисциплины для заочной формы обучения составляет 3 зачетные единицы, всего 108 часов, из которых 14 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (6 часов занятия лекционного типа, 8 часов занятия семинарского), 2 часа мероприятия промежуточной аттестации. 85 часов составляет самостоятельная работа обучающегося и 9 часов контроль.

Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		В том числе															Самостоятельная работа обучающегося, часы		
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы																	
			из них																	
	Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа						Всего							
Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная			
Раздел 1. Введение: Гигиена спортивно-физкультурной деятельности как наука.	6	12	2		2	2									4	2	2	10		
Раздел 2. Гигиена окружающей среды.	8	14	2			2		2							4	2	4	12		
Раздел 3. Гигиена питания.	8	18	2			2		2							4	2	4	16		
Раздел 4. Психогигиена.	6	14	2												2	0	4	14		
Раздел 5. Гигиена детей и подростков.	10	18	2		2	4		2							6	4	4	14		
Раздел 6. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности.	16	23	4		2	4		2							8	4	8	19		
Контроль	54	9																		
Промежуточная аттестация в форме экзамена																				

Тематика разделов дисциплины

Раздел 1. Введение: Гигиена спортивно-физкультурной деятельности как наука.

Тема 1. Предмет, задачи и содержание гигиены. История гигиены. Гигиенические нормативы. Санитарное законодательство.

Тема 2. Научные основы здорового образа жизни и личной гигиены. Гигиена закаливания.

Раздел 2. Гигиена окружающей среды.

Тема 3. Экологические факторы и здоровье населения.

Тема 4. Гигиена воздушной среды и солнечной радиации.

Тема 5. Погода, Климат, Микроклимат, Акклиматизация

Тема 6. Гигиена почвы.

Тема 7. Гигиена воды.

Тема 8. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.

Раздел 3. Гигиена питания.

Тема 9. Гигиеническое значение и сущность питания. Характеристика макро- и микронутриентов. Профилактика пищевых отравлений.

Тема 10. Особенности питания спортсменов. Спортивная диетология. Питьевой режим спортсмена.

Раздел 4. Психогигиена.

Тема 11. Психогигиена как основа нервно-психического здоровья и высокой работоспособности спортсмена.

Раздел 5. Гигиена детей и подростков.

Тема 12. Гигиенические требования к учебному процессу в школе. Гигиенические требования к уроку физической культуры.

Раздел 6. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 13. Гигиена физической культуры на производстве и по месту жительства.

Тема 14. Гигиена спортивных сооружений.

Тема 15. Гигиена отдельных видов спорта.

Тема 16. Восстановительные средства.

Тема 17. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.

4. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов обучения, в дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» используются различные образовательные технологии:

1. *Информационно-развивающие технологии*, направленные на овладение большим запасом знаний, запоминание, осмысление и свободное оперирование ими.

Используется лекционный метод (традиционные, проблемные лекции, лекции-диалоги), практические занятия (групповое обсуждение контрольных вопросов, докладов, семинары-дискуссии, семинары-практикумы, семинары-конференции), различные формы самостоятельной работы студентов (самостоятельное изучение литературы, составление опорных конспектов, подготовка рефератов). В самостоятельной работе студентов делается акцент на применение новых информационных технологий для самостоятельного пополнения знаний, включая использование технических и электронных средств информации.

2. *Деятельностные практико-ориентированные технологии*, направленные на формирование системы профессиональных практических навыков и умений, обеспечивающих возможность качественно выполнять профессиональную деятельность.

Используется семинары-практикумы, практические задания для самостоятельной работы, направленные на анализ, сравнение и подбор различных практико-ориентированных методов и технологий и их практическая реализация.

3. *Развивающие проблемно-ориентированные технологии*, направленные на формирование и развитие проблемного мышления, мыслительной активности, способности видеть и формулировать проблемы, выбирать способы и средства для их решения.

Используются виды проблемного обучения: освещение основных проблем дисциплины на лекциях, учебные дискуссии, семинары-конференции, деловые игры, коллективная деятельность в группах при выполнении практических работ, решение ситуационных задач.

4. *Личностно-ориентированные технологии обучения*, обеспечивающие в ходе учебного процесса учет различных способностей обучаемых, создание необходимых условий для развития их индивидуальных способностей, развитие активности личности в учебном процессе. Личностно-ориентированные технологии обучения реализуются в результате индивидуального общения преподавателя и студента при выполнении домашних индивидуальных заданий, подготовке индивидуальных отчетов по практическим работам, на еженедельных консультациях.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, и в целом в учебном процессе они составляют не менее 60 % аудиторных занятий. Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов составляют не более 50% аудиторных занятий.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, лабораторных занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- выполнение письменных домашних заданий;
- решение ситуационных задач;
- написание контрольных работ (для студентов ЗФО).

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; тестирования; оценки опорных конспектов, письменных домашних заданий, инициативных рефератов и докладов; решения ситуационных задач.

Вопросы к экзамену

1. Гигиена. Санитария. Профилактика (понятие, задачи и методы). Цель, предмет, задачи и основные гигиенические средства гигиены физической культуры и спорта.
2. Здоровый образ жизни, его составляющие и формирование. Основы личной гигиены. Особенности личной гигиены занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.
3. Гигиеническое нормирование. Закон о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения России. Структура и задачи федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
4. Загрязнение окружающей среды как экологическая проблема. Основные источники загрязнения окружающей среды. Влияние экологии на здоровье населения.

5. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение. Гигиеническая характеристика источников загрязнения воздуха. Гигиеническое значение механических примесей воздуха.
6. Физические качества атмосферного воздуха и их гигиеническое значение. Гигиеническое значение микрофлоры воздуха. Биологическое и гигиеническое значение ультрафиолетовой, инфракрасной и видимой части спектра солнечного света. Ультрафиолетовая недостаточность, её проявления и профилактика.
7. Гигиеническое значение погоды, климата и микроклимата. Метеотропные заболевания и их профилактика.
8. Тепловой баланс и терморегуляция человека. Комплексное действие метеофакторов на тепловой баланс человека. Особенности акклиматизации к условиям жаркого и холодного климата и высокогорья. Гигиенические мероприятия, облегчающие процесс акклиматизации спортсменов.
9. Гигиенические свойства почвы. Санитарно-гигиенические критерии качественной почвы. Гигиенический выбор почв для спортивных сооружений. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы.
10. Гигиенические требования к качеству питьевой воды и воды плавательных бассейнов и водоёмов. Физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое значение воды. Баланс воды в организме. Оптимальный питьевой режим. Методы улучшения качества воды, их гигиеническая характеристика.
11. Энергетический баланс организма. Суточные энергозатраты. Группы населения в зависимости от интенсивности энергозатрат.
12. Компоненты пищи. Энергетическая, биологическая и пищевая ценность пищевых продуктов.
13. Биологическое и гигиеническое значение белков. Последствия избыточного и недостаточного потребления белков. Основные источники белка в пище.
14. Биологическое и гигиеническое значение жиров. Виды жирных кислот. Последствия избыточного и недостаточного потребления жиров. Основные источники жиров в пище.
15. Биологическое и гигиеническое значение углеводов. Гликемический индекс. Основные источники углеводов в пище.
16. Понятие витаминов. Классификация витаминов. Биологическое и гигиеническое значение витаминов. Основные пищевые источники витаминов. Причины, проявления и профилактика витаминной недостаточности.
17. Биологическое и гигиеническое значение микро- и макроэлементов. Причины, проявления и профилактика нарушений баланса микро- и макроэлементов в организме.
18. Гигиенические требования к пище. Концепция и принципы рационального питания. Пищевая ценность и санитарно-гигиеническая оценка основных продуктов питания.
19. Статус питания человека и основные методы его оценки.
20. Понятие доброкачественных, условно годных и непригодных продуктов. Пищевые отравления, причины, классификация и профилактика.
21. Понятие, классификация и гигиеническая характеристика биологически активных пищевых добавок.
22. Основные принципы питания спортсменов. Особенности сбалансированности питания спортсменов. Особенности питания спортсменов во время тренировочного периода, в день соревнований, перед стартом, на длинной дистанции, во время восстановительного периода.
23. Особенности питания юных спортсменов.
24. Утомление при занятиях физической культурой и спортом. Проявления, методы диагностики, профилактика. Особенности утомления детей и подростков.

25. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиенические требования к уроку физической культуры. Медицинские группы для занятия физической культуры в школе. Организация занятий основной, подготовительной и специальной групп.
26. Основные показатели физического развития ребёнка. Комплексная оценка индивидуального физического развития. Нормирование двигательной активности детей и подростков. Причины и профилактика явлений гипо- и гиперкинезии у детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья.
27. Гигиенические основы занятий лечебной физической культурой и оздоровительной физической культурой. Гигиена людей пожилого возраста, занимающихся физической культурой.
28. Виды занятий физической культурой на производстве. Гигиенические требования к организации занятий оздоровительной физической культурой на производстве и по месту жительства.
29. Закаливание: его понятие, сущность и гигиеническое значение. Основные гигиенические принципы закаливания организма. Гигиена закаливания воздухом, водой и солнцем.
30. Классификация спортивных сооружений. Гигиенические требования к зонированию, расположению и ориентации спортивного сооружения, к спортивным покрытиям, оборудованию и инвентарю.
31. Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к крытым плавательным бассейнам и водоёмам для купания.
32. Гигиенические требования к воздушно-тепловому режиму и естественному и искусственному освещению помещений спортивных сооружений, его обеспечение. Принципы нормирования, методы контроля.
33. Характеристика шума как фактора профессиональной вредности спортсмена. Профилактика шумовой патологии.
34. Влияние спортивных нагрузок на опорно-двигательный аппарат и функциональное состояние организма спортсмена.
35. Факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена и способствующие развитию утомления. Классификация проявлений утомления спортсменов. Профилактика утомления. Средства восстановления спортивной работоспособности.
36. Спортивный травматизм и его профилактика.
37. Гигиеническая характеристика и обеспечение отдельных видов физической культуры и спорта в организованной и неорганизованной внешней среде.
38. Понятие инвалидности. Режимы жизни инвалидов различных категорий. Понятие охранительного режима. Особенности личной гигиены инвалидов различных групп.
39. Виды занятий физической культурой инвалидов. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спорту инвалидов. Гигиена спортивных сооружений для инвалидов. Гигиенические требования к спортивной и ортопедической обуви для инвалидов.
40. Психогигиена спорта: понятие, задачи, методы. Основные группы психофармакологических средств применяемых в спорте.

Темы контрольных работ, рефератов, докладов

1. Экогигиена физической культуры и спорта.
2. Режимы жизни инвалидов различных категорий. Характеристика охранительного режима.
3. Гигиена спортивных сооружений для инвалидов.

4. Гигиена питания различных категорий инвалидов.
5. Гигиена питания юных спортсменов.
6. Водорастворимые витамины. Пищевые источники, биологический эффект, последствия гипо- и авитаминоза. Значение для спортсменов.
7. Жирорастворимые витамины. Пищевые источники, биологический эффект, последствия гипо- и авитаминоза. Значение для спортсменов.
8. Микро- и макроэлементы. Пищевые источники, биологический эффект, последствия недостаточности и избытка. Значение для спортсменов.
9. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой пожилых людей.
10. Гигиеническое обеспечение физической культурой инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.
11. Гигиеническое обеспечение физической культурой инвалидов по зрению и слуху.
12. Гигиеническая характеристика плавания (гигиенические особенности этого вида спорта; особенности распорядка дня и личной гигиены спортсменов; требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю; требования к планировке, организации, функционированию и микроклимату спортивных сооружений; особенности питания и закаливания; гигиенические требования к системе тренировок и к мероприятиям по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов)
13. Гигиеническая характеристика волейбола (гигиенические особенности этого вида спорта; особенности распорядка дня и личной гигиены спортсменов; требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю; требования к планировке, организации, функционированию и микроклимату спортивных сооружений; особенности питания и закаливания; гигиенические требования к системе тренировок и к мероприятиям по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов)
14. Гигиеническая характеристика легкой атлетики (гигиенические особенности этого вида спорта; особенности распорядка дня и личной гигиены спортсменов; требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю; требования к планировке, организации, функционированию и микроклимату спортивных сооружений; особенности питания и закаливания; гигиенические требования к системе тренировок и к мероприятиям по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов)
15. Гигиеническая характеристика тяжёлой атлетики (гигиенические особенности этого вида спорта; особенности распорядка дня и личной гигиены спортсменов; требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю; требования к планировке, организации, функционированию и микроклимату спортивных сооружений; особенности питания и закаливания; гигиенические требования к системе тренировок и к мероприятиям по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов)
16. Гигиеническая характеристика гимнастики (гигиенические особенности этого вида спорта; особенности распорядка дня и личной гигиены спортсменов; требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю; требования к планировке, организации, функционированию и микроклимату спортивных сооружений; особенности питания и закаливания; гигиенические требования к системе тренировок и к мероприятиям по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов)
17. Гигиеническая характеристика спортивной борьбы (гигиенические особенности этого вида спорта; особенности распорядка дня и личной гигиены спортсменов; требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю; требования к планировке, организации, функционированию и микроклимату спортивных сооружений; особенности питания и закаливания; гигиенические требования к

- системе тренировок и к мероприятиям по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов)
18. Гигиеническое обеспечение тренировки спортсмена в условиях низкой температуры, высокой температуры и в условиях высокогорья.
 19. Вредные привычки (курение, алкогольные напитки, наркотики) и их влияние на организм спортсмена.
 20. Гигиенические основы занятий физической культурой и спортом по месту жительства.
 21. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Эпидемиологическая цепь и меры профилактики распространения инфекционных заболеваний.
 22. Гигиеническое значение общих и местных закаливающих процедур. Оценка эффективности закаливания. Особенности закаливания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
 23. Вспомогательные гигиенические средства повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановления организма спортсмена.
 24. Психогигиена спортсмена и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
 25. Физиолого-гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков и их учёт в процессе обучения и физического воспитания.
 26. Гигиенические принципы формирования двигательной активности. Причины и профилактика гипо- и гиперкинезии у детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья.
 27. Гигиеническая характеристика состава и примесей воздуха, их влияние на здоровье и работоспособность спортсменов и физкультурников. Методы санации воздуха учебных и спортивных помещений.
 28. Питьевой режим спортсмена в различных условиях внешней среды. Спортивные напитки, их гигиеническая характеристика и особенности применения в спортивной и физкультурно-оздоровительной практике.

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

6.1. Перечень компетенций выпускников образовательной программы

Перечень компетенций выпускников в формировании которых участвует дисциплина.

№ п/п	Код компетенции*	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
1	ОПК-3	умение планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ	Знать: содержание, формы и методы планирования образовательной воспитательной, развивающей (в том числе тренировочной) реабилитационной, компенсаторной, профилактической видов деятельности	<i>Задачи, задания, тесты, собеседования/семинары, доклады, контрольные работы (для студентов ЗФО), вопросы для экзамена</i>
			Уметь: планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических	<i>Задачи, задания, тесты, собеседования/семинары, доклады, контрольные работы (для студентов</i>

		образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей	упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей	<i>ЗФО), вопросы для экзамена</i>
			Владеть: методами планирования образовательной воспитательной, развивающей (в том числе тренировочной) реабилитационной, компенсаторной, профилактической видов деятельности	<i>Задачи, задания, тесты, собеседования/семинары, доклады, контрольные работы (для студентов ЗФО), вопросы для экзамена</i>
			Мотивация (личностное отношение)	Учебная активность, посещаемость
2	ОПК-11	знание основ эргономики и возможностей приспособления (адаптации) внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание, профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых)	Знать: возможности приспособления внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья.	<i>Задачи, задания, тесты, собеседования/семинары, доклады, контрольные работы (для студентов ЗФО), вопросы для экзамена</i>
			Уметь: использовать основы эргономики и возможности адаптации внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья	<i>Задачи, задания, тесты, собеседования/семинары, доклады, контрольные работы (для студентов ЗФО), вопросы для экзамена</i>
			Владеть: методикой эргономики	<i>Задачи, задания, тесты, собеседования/семинары, доклады, контрольные работы (для студентов ЗФО), вопросы для экзамена</i>
			Мотивация (личностное отношение)	Учебная активность, посещаемость
3	ОПК-13	знание и готовность обеспечивать технику безопасности при проведении занятий	Знать: факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности.	<i>Задачи, задания, тесты, собеседования/семинары, доклады, контрольные работы (для студентов ЗФО), вопросы для экзамена</i>
			Уметь: оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий.	<i>Задачи, задания, тесты, собеседования/семинары, доклады, контрольные работы (для студентов ЗФО), вопросы для экзамена</i>
			Владеть: приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий	<i>Задачи, задания, тесты, собеседования/семинары, доклады, контрольные работы (для студентов ЗФО), вопросы для экзамена</i>
			Мотивация (личностное отношение)	Учебная активность, посещаемость

4	ПК-13	способность обеспечивать условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека	Знать: условия устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека.	<i>Задачи, задания, тесты, собеседования/семинары, доклады, контрольные работы (для студентов ЗФО), вопросы для экзамена</i>
			Уметь: обеспечить условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека	<i>Задачи, задания, тесты, собеседования/семинары, доклады, контрольные работы (для студентов ЗФО), вопросы для экзамена</i>
			Владеть: способами обеспечения условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека	<i>Задачи, задания, тесты, собеседования/семинары, доклады, контрольные работы (для студентов ЗФО), вопросы для экзамена</i>
			Мотивация (личностное отношение)	Учебная активность, посещаемость

6.2. Описание шкал оценивания

Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена. Оценивается уровень знаний, умений и владений в рамках заявленных компетенций. Используется семибалльная шкала оценивания, которая предусматривает следующие оценки:

- «Превосходно» - свободное владение основным и дополнительным материалом без ошибок и погрешностей, способностью решения нестандартных задач, освоение компетенций (частей компетенций), относящихся к данной дисциплине, осуществлено комплексно, выше обязательных требований. Сформирована устойчивая система компетенций, проявляется связь с освоением других компетенций;
- «Отлично» - свободное владение основным материалом без ошибок и погрешностей, все компетенции (части компетенций), относящиеся к данной дисциплине, освоены полностью на высоком уровне, сформирована устойчивая система компетенций;
- «Очень хорошо» – достаточное владение основным материалом с незначительными погрешностями, способностью решения стандартных задач, все компетенции (части компетенций), относящиеся к данной дисциплине, освоены полностью;
- «Хорошо» – владение основным материалом с рядом заметных погрешностей, компетенции (части компетенций), относящиеся к данной дисциплине в целом освоены;
- «Удовлетворительно» – владение минимальным материалом, необходимым по данному предмету, с рядом ошибок, способностью решения основных задач, уровень сформированности компетенций (частей компетенций), относящихся к данной дисциплине – минимально необходимый для достижения основных целей обучения;
- «Неудовлетворительно» – владение материалом недостаточно, необходима дополнительная подготовка, уровень сформированности компетенций (частей компетенций), относящихся к данной дисциплине – недостаточный для достижения основных целей обучения;

- «Плохо» – отсутствие владения материалом, соответствующие компетентности не освоены.

Оценки «превосходно», «отлично», «очень хорошо», «хорошо», «удовлетворительно» считаются положительными.

Тестовые задания оцениваются по пятибалльной системе. Учитывается количество (%) правильных ответов или правильно выполненных контрольных заданий:

- «отлично» – процент правильных ответов 80 - 100%;
- «хорошо» – процент правильных ответов 65 - 79,9%;
- «удовлетворительно» – процент правильных ответов 50-64,9%;
- «неудовлетворительно» – процент правильных ответов менее 50%.

Ситуационные задачи используются для оценки способности применять полученные знания на практике. Решение ситуационных задач оценивается по пятибалльной шкале:

- 2 балла – допущены серьезные ошибки логического и фактического характера, выводы отсутствуют;
- 3 балла – задание выполнено отчасти, допущены ошибки логического или фактического характера, предпринята попытка сформулировать выводы;
- 4 балла – задание в целом выполнено, но допущены несколько незначительных ошибок логического или фактического характера, сделаны выводы;
- 5 баллов – задание выполнено, сделаны правильные выводы.

Устный опрос проводится для оценки знаний студентами теоретического материала; способности логически верно и аргументировано излагать материал; умения анализировать факты и проблемные аспекты по теме. Применяется шкала «зачтено-незачтено»:

- «зачтено» – если студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Оценка «зачтено» ставится и в том случае, если студентом допущены незначительные неточности в ответах.
- «не зачтено» – имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

Доклады/презентации - оценивается полнота собранного теоретического материала; свободное владение содержанием; умение логически верно излагать материал; умение создавать содержательную презентацию; умение комплексно анализировать материал; способность иллюстрировать материал; умение работать с информационными ресурсами. Применяется пятибалльная шкала:

- «отлично» – доклад содержит полную информацию по представляемой теме, основанную на обязательных литературных источниках и современных публикациях; выступление сопровождается качественным демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); студент свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; точно укладывается в рамки регламента (7 - 10 минут).
- «хорошо» – представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступление сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий ясно и грамотно излагает материал;

аргументировано отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы. «удовлетворительно» – выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса; отсутствует сопроводительный демонстрационный материал.

- «неудовлетворительно» – доклад имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации; выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости предусматривает систематический мониторинг качества получаемых студентами знаний и практических умений по всем разделам учебного плана, а также результатов самостоятельной работы над изучаемой дисциплиной и контрольных работ (предусмотренным Учебным планом для ЗФО). Используется промежуточное тестирование, систематизированное по разделам учебного курса.

Промежуточная аттестация по результатам работы студента в текущем периоде проходит в форме экзамена. Перед экзаменом может проводиться итоговое тестирование, включающее вопросы по темам всего курса (для студентов ОФО).

Экзамен может проводиться в письменной, устной или письменно-устной форме по утвержденным зав. кафедрой вопросам (билетам). При устной форме экзамена студенту предоставляется время на подготовку ответа - не менее 40 минут.

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:

- тестирование;
- индивидуальное собеседование,
- письменные ответы на вопросы.
- т.п.

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются практические контрольные задания

- задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания;
- установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия),
- нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий);
- указать возможное влияние факторов на последствия реализации умения и т.д.
- задания на принятие решения в нестандартной ситуации (ситуации выбора, многоальтернативности решений, проблемной ситуации);
- задания на оценку последствий принятых решений;
- задания на оценку эффективности выполнения действия
- т.п.

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.

Типовые тестовые вопросы

Выберите один наиболее правильный ответ.

1. Первичная профилактика заболеваний включает:
 - а. комплекс мероприятий, направленных на предотвращение осложнений заболеваний.
 - б. комплекс мер по лечению заболеваний.
 - в. устранение факторов, ведущих к возникновению заболевания.
 - г. комплекс мероприятий, направленных на локализацию патологического процесса.
 - д. раннее выявление препатологического состояния.
2. Какая из нижеперечисленных комбинаций наиболее корректно отражает газовый состав атмосферного воздуха?

	Содержание газа в воздухе, %		
	Кислород	Углекислый газ	Азот и инертные газы
А	19,5	0,05	80
Б	20,95	0,1	79,7
В	20,95	1,8	78,2
Г	14,6	0,03	85,3
Д	20,95	0,03	79,7

3. Недостаточность ультрафиолетового облучения может привести к развитию
 - а. рахита
 - б. рака кожи
 - с. цинги
 - д. эритемы кожи
 - е. дистрофии
4. Для обеспечения благоприятных условий терморегуляции при высокой температуре воздуха в помещении необходимо создать
 - а. низкую влажность и достаточную подвижность воздуха.
 - б. низкую влажность и слабую подвижность воздуха.
 - в. высокую влажность и достаточную подвижность воздуха.
 - г. высокую влажность и слабую подвижность воздуха
5. Успешной акклиматизации человека в условиях жаркого климата способствуют
 - а. увеличение обмена веществ и энергии.
 - б. увеличение чувствительности терморецепторов к высокой температуре
 - в. увеличение размеров подкожного жирового слоя
 - г. сокращение латентного периода потоотделения
6. Какая из нижеперечисленных комбинаций наиболее корректно отражает гигиенические требования к питьевой воде?

	Показатель		
	цветность	запах	Общее микробное число

А	Не более 20 град	Не более 2	Не более 50
Б	Не менее 20 град	Не более 2	Не более 50
В	Не более 10 град	Не более 2	Не более 100
Г	Не более 20 град	Отсутствует	Не более 50
Д	Не более 20 град	отсутствует	Не более 50

7. Основная, функциональная роль водорастворимых витаминов:

- а. калорическая.
- б. регуляторная.
- в. пластическая.
- г. энергетическая.
- д. каталитическая.

8. Пищевым продуктом, содержащим большое количества кальция является

- а. хлеб.
- б. печень говяжья.
- в. картофель.
- г. творог.
- д. рыба.

9. Какой показатель используется для оценки характера распределения жировой ткани?

- а. Толщина кожной жировой складки над трицепсом.
- б. Индекс массы тела.
- в. Индекс талии/бедра.
- г. Окружность плеча.

10. Пищевые отравления

- а. являются контагиозными (передаются от человека человеку).
- б. относятся к инфекционным заболеваниям.
- в. вызываются только микроорганизмами.
- г. как правило имеют короткий инкубационный период.

11. К белкам с высокой биологической ценностью относятся

- а. коллаген.
- б. белки молочных продуктов.
- в. белки бобовых культур.
- г. белки хлеба.

12. Для определения толщины подкожно-жировой клетчатки используют

- а. калипер.
- б. линейку.
- в. сантиметровую ленту.
- г. антропометр.
- д. динамометр.

13. Рекомендации по питанию для профилактики триады женщин-спортсменок (расстройство пищевого поведения и статуса, остеопороз и менструальные нарушения) включают.

- А. соблюдение общих требований к рациональному питанию.
- Б. увеличение потребления полноценного белка и растительных жиров.
- В. увеличение потребления кальция и витамина D₃

- Г. увеличение потребления витаминов А и Е, железа, меди, марганца.
 Д. верно всё вышеперечисленное.
 Е. Верно А. В и Г.

14. Гигиенические требования к организации урока физической культуры в школе включают

- а. Плотность урока не менее 40%
- б. Продолжительность основной части урока не мене 45 мин
- в. Нагрузка на уровне не более 50% максимального потребления кислорода
- г. Проведение занятий в специальном помещении
- д. Раздельные занятия основной и подготовительной групп

15. В спортивных залах устраивается вентиляция с 3х-4х кратным воздухообменом, которая называется:

- а. приточной.
- в. вытяжной
- г. приточно-вытяжной.
- д. естественной.

Типовые задачи/задания

1. В ходе обследования у первоклассника было выявлено, что масса тела и окружность грудной клетки больше должной на полторы сигмы, толщина жировой складки превышает средние значения, а функциональные показатели ниже P25 (25-й перцентиль).

Задание

- Оцените морфофункциональное состояние ребёнка.
- Сформулируйте задачи физического воспитания в данном случае.

2. В группе офисных работников решено ввести занятия физической культурой. В офисе работает 25 человек, все работники – женщины среднего и пожилого возраста.

Задание

- Назовите виды физической культуры на производстве.
- Выберите вид (виды) физической культуры, наиболее подходящий для данного случая и обоснуйте свой выбор.
- Перечислите гигиенические требования к данному виду ФК.
- Посоветуйте физические упражнения.

3. В ФОКе планируется организовать занятия плаванием группы детей младшего школьного возраста с ОВЗ. Длина ванны бассейна 25 м, глубина мелкой части – 90 см. Имеется обходная дорожка вокруг ванны бассейна шириной 2,5 м. Влажность воздуха в бассейне 55%. 4-кратный обмен воздуха в помещении в час. Температура воды 24 град.

Задание.

- По имеющимся данным оцените гигиенические условия в бассейне.
- Соответствуют ли данные условия требованиям для детей-инвалидов?
- Какие дополнительные изменения (приспособления) необходимы в данном случае?

4. Заполните таблицу «Распределение калорийности суточного рациона» (в %) при 4-х разовом питании в день

•

1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Ужин

5. Спортсмен-колясочник, занимающийся игровыми видами спорта накануне важных соревнований стал более раздражительным, агрессивным, тревожным, жалуется на беспокоящие его навязчивые мысли (мысли о проигрыше на соревнованиях), отмечаются тенденция к симуляции заболеваний. Спортивная работоспособность и мотивация снижены.

Задание

- О чем свидетельствуют вышеперечисленные симптомы?

Дайте рекомендации по питанию спортсмена и режиму двигательной активности.

6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утвержденное приказом ректора ННГУ от 12.02.2014 №55-ОД

Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

А) Основная литература

1. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. сред. и высш. учебн. заведений / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2003. – 512 с. – ISBN 5-691-01181-2.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебн. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Радионова Т.А. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с. ISBN 5-7695-1946-0.

Б) Дополнительная литература

1. Экогигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : рук. для спортивных врачей и тренеров / В.И. Дубровский, Ю.А. Рахманин, А.Н. Разумов. - М. : ВЛАДОС, 2008. - <http://www.studentlibrary.ru>
2. Гигиена с основами экологии человека [Электронный ресурс] : учебник / Под ред. Мельниченко П.И. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426425.html>
3. Гигиена питания [Электронный ресурс] : Руководство для врачей / А.А. Королев. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html>
4. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс] : учебник / Кучма В.Р. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html>
5. Питание легкоатлета. Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике [Электронный ресурс] / - М. : Человек, 2012. - (Библиотека легкоатлета). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885489.html>
6. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой: Методические рекомендации для студентов [Электронный ресурс] / Киреев Ю.В. - М. : Прометей, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300668.html>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Электронные библиотеки (Znanium.com, «ЭБС консультант студента», «Лань» Университетская библиотека Online и др.)
2. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
3. Научные базы данных Scopus, Web of Science, BioMed Central
4. Периодика онлайн (Elsevier, Nature, Springer, Wiley online library, УИРС Россия)
5. DOAJ-Direktory of Open Access Journals
6. HighWirePress
7. PLOS-Publik Library of Science

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Методический кабинет: учебно-методические пособия, компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.
- Компьютерный класс: компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ с учетом рекомендаций и ОП ВО по направлению (профилю) «Физическая реабилитация», специальности (специализации) 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Автор Иосько Н.В.

Рецензент _____

Заведующий кафедрой Курникова М.В.

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института реабилитации и здоровья человека

от 2022_ года, протокол № .