

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Факультет естественных и математических наук

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
49.03.01 - Физическая культура

Направленность образовательной программы
Менеджмент в сфере физической культуры

Форма обучения
очная

г. Арзамас

2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.09 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

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	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1: Знает морфологические, психологические особенности занимающихся физической культурой, физиологические, биохимические и биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека, положения теории физической культуры, определяющие специфику планирования, виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в БВС и ИВС. ОПК-1.2: Умеет использовать знания анатомии человека для обеспечения техники безопасности при проведении занятий; осуществлять медико-биологический и педагогический контроль состояния организма учащегося в процессе проведения занятий физической культурой, учитывая возрастные, половые особенности; использовать основы биомеханического анализа движений для построения	ОПК-1.1: Знать - физиологические, биохимические и биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с точки зрения особенностей гигиенического обеспечения. ОПК-1.2: Уметь - использовать знания анатомии человека для обеспечения техники безопасности при проведении занятий; - осуществлять медико-биологический и педагогический контроль состояния организма учащегося в процессе проведения занятий физической культурой, учитывая возрастные, половые особенности. ОПК-1.3: Владеть - опытом применения методик оценки физического состояния (оценки морфологических, функциональных, биомеханических	Доклад-презентация Контрольная работа Опрос Отчет по лабораторным работам Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>схемы основных видов физических упражнений; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок, планировать тренировочный процесс в БВС и ИВС.</p> <p>ОПК-1.3: Имеет опыт применения методик оценки физического состояния (оценки морфологических, функциональных, биомеханических показателей), психологического состояния обучающихся и занимающихся по ДОП, ДПП в сфере ФКиС, планирования уроков, мероприятий оздоровительного характера, учебно-тренировочных занятий по БВС и ИВС.</p>	показателей), психологического состояния обучающихся и занимающихся по ДОП, ДПП в сфере ФКиС.		
ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<p>ОПК-6.1: Знает социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта, социальную значимость профессии; цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; составляющие ЗОЖ и факторы их определяющие; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>ОПК-6.2: Умеет использовать накопленные в</p>	<p>ОПК-6.1: Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляющие ЗОЖ и факторы их определяющие; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. <p>ОПК-6.2: Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать накопленные в области физической культуры и спорта знания для организации ЗОЖ занимающихся на основе гигиенических нормативов и его пропаганду среди окружающих, формирования собственного здорового стиля жизни. 	<p>Доклад-презентация</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Опрос</p> <p>Отчет по лабораторным работам</p> <p>Тест</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

	<p>области физической культуры и спорта знания для организации ЗОЖ занимающихся на основе гигиенических нормативов и его пропаганду среди окружающих, формирования собственного здорового стиля жизни; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений.</p> <p>ОПК-6.3: Имеет опыт обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; применения методик оценки мотивации детей и подростков к занятиям физическими упражнениями; использования функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; организации встреч обучающихся с известными спортсменами; использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>ОПК-6.3:</p> <p>Владеть</p> <p>- использования функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся.</p>		
--	--	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	

аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	16
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16
- КСР	1
самостоятельная работа	39
Промежуточная аттестация	0 зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/ лабора торные работы), часы	Всего	
	0 ф 0	0 ф 0	0 ф 0	0 ф 0	0 ф 0
Тема 1. Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена.	8	2	2	4	4
Тема 2. Гигиенические требования к условиям окружающей среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	9	2	2	4	5
Тема 3. Закаливание.	9	2	2	4	5
Тема 4. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	9	2	2	4	5
Тема 5. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок.	9	2	2	4	5
Тема 6. Гигиена питания лиц, занимающихся физкультурой и спортом.	9	2	2	4	5
Тема 7. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	9	2	2	4	5
Тема 8. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	9	2	2	4	5
Аттестация	0				
КСР	1				1
Итого	72	16	16	33	39

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Исторические этапы гигиенической науки.
2. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме.
4. Гигиенические требования ко сну. Профилактика бессонницы.
5. Нормирование физических нагрузок на уроке физической культуры в 10 классе общеобразовательного учреждения.
6. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой.
7. Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела.
8. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых.
9. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков.
10. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.
11. Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культурой.
12. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.
13. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований.
14. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
15. Рациональное построение тренировочного процесса в сложных условиях.
16. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов.
17. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта.
18. Гигиеническое обеспечение спортсменов-инвалидов.
19. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ОПК-6

1. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.
2. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы.

3. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются спортивная одежда и обувь.
4. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
6. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения.
7. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
8. Гигиенические требования к различным типам спортивных сооружений в городах и сельской местности.
9. Гигиенические требования к зданию школы, классной комнате и её оборудованию. Гигиенические нормы двигательной активности. Распорядок дня.
10. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах.
11. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
12. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов (молочные продукты, мясо, птица, яйца, рыба, хлеб, крупы, бобовые, картофель, овощи, фрукты и ягоды, кондитерские изделия и мед).
13. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ.
14. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности.
15. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Доброкачество пищи.
16. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
17. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий.
18. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительный период.
19. Определение суточного расхода энергии. Определение химического состава и калорийности суточного рациона спортсмена. Составление суточного рациона спортсмена.
20. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании.
21. Допинги, наркотические средства, методы выявления и борьбы с наркозависимостью.

Критерии оценивания (оценочное средство - Доклад-презентация)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	В структуре имеется титульный слайд и слайд с выводами. Тема раскрыта полностью, содержит полную, понятную информацию. Соблюдена

Оценка	Критерии оценивания
	орфографическая и пунктуационная грамотность. Используются научные понятия (термины). Информация дается точная, полезная, интересная. Есть ссылки на источники информации. Иллюстрации хорошего качества, с чётким изображением, текст легко читается; используются средства наглядности информации (таблицы, схемы, графики и т. д.). Оформление слайдов соответствует теме, для всех слайдов презентации используется один и тот же шаблон оформления. Выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, точно укладывается в рамки регламента.
хорошо	В структуре имеется титульный слайд и слайд с выводами. Тема раскрыта, содержит неполную, понятную информацию по теме работы. Соблюдена орфографическая и пунктуационная грамотность. Используются научные понятия (термины). Информация дается точная, полезная, интересная. Нет ссылок на источники информации. Иллюстрации хорошего качества, текст читаем; присутствуют некоторые из средств наглядности информации. Оформление слайдов соответствует теме, для всех слайдов презентации используется один шаблон оформления. Выступающий владеет содержанием, материал читает, корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, превышает рамки регламента на 2-3 мин.
удовлетворительно	В структуре имеется титульный слайд, нет слайда с выводами. Тема раскрыта не полностью, информации по теме работы недостаточно. Присутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Используются научные понятия. Информация дается неточная, полезная, неинтересная. Нет ссылок на источники информации. Иллюстрации сомнительного качества, текст не читаем; присутствуют некоторые из средств наглядности информации. Оформление слайдов соответствует теме, не для всех слайдов презентации используется один шаблон оформления. Выступающий владеет содержанием, материал читает, некорректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, превышает рамки регламента на 4-5 мин.
неудовлетворительно	Тема не раскрыта. Информации по теме работы недостаточно, она не проверена. Присутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Нет ссылок на источники информации. Иллюстрации плохого качества или их нет, текст не читаем. Оформление слайдов не соответствует теме, для слайдов презентации используется разный шаблон оформления. Выступающий не владеет содержанием, материал читает, на вопросы и замечания аудитории не отвечает, регламент не выдерживает.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

Контрольная работа 1

Вариант 1.

1. Охарактеризуйте физиологические основы гигиенического действия физических упражнений.
2. Укажите способы предупреждения избыточного утомления и переутомления.
3. Дайте гигиеническую характеристику и опишите методику проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток.
4. Обоснуйте гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
5. Какие средства восстановительной фитотерапии вы знаете?

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции ОПК-6

1. В чем состоит значение воды для жизнедеятельности человека? В чем заключается влияние на здоровье «жесткой» и «мягкой» воды?
 2. Назовите источники радиоактивности в доме, пути профилактики негативных последствий для здоровья.
 3. Дайте определение понятию «образ жизни» и назовите три категории образа жизни.
 4. Влияние технологической обработки пищи на организм.
1. Обоснуйте решения по рациональному и здоровому питанию:
Николай увлекается альпинизмом. Он решил записаться в группу, пожелавшую совершить восхождение на Эльбрус. Почему Николай решил взять с собой финики, а не фундук, хотя фундук калорийнее более чем в два раза?

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольная работа)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненные контрольные задания содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта занятий физическими упражнениями. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.
хорошо	«хорошо» – выполненные контрольные задания содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.
удовлетворительно	выполненные контрольные задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону.
неудовлетворительно	выполненные контрольные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Определение понятия личной гигиены, её значение для здоровья.
2. Функции кожи, состояние кожи в диагностике здоровья.
3. Гигиена тела, значение, формы.
4. Гигиена зубов и полости рта, профилактика заболеваний.
5. Специфика личной гигиены в избранном виде спортивной специализации.
6. Личная гигиена занимающегося массовой физкультурой.
7. Личная гигиена учителя физкультуры в школе.
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой.
9. Школы закаливания.
10. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
11. Особенности закаливания в зависимости от возраста.

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-6

1. Основа профилактики – здоровый образ жизни.
2. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту.
3. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов.
4. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры населения.
5. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.
6. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха.
7. Гигиеническое значение радиоактивности воздушной среды.
8. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.
9. Гигиеническая характеристика запыленности воздуха.
10. Гигиеническая оценка бактериальных загрязнений воздуха и их эпидемиологическое значение.
11. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды в Российской Федерации (планировочные, технические и санитарно-технические, организационные).
12. Гигиеническая характеристика различных пищевых добавок и биокорректоров.
13. Вредные пищевые добавки.
14. Генетически модифицированные пищевые продукты.
15. Пищевые рационы и режим питания
16. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий.
17. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день.
18. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде.
19. Режим питания и усвояемость пищи.
20. Режим питания при различных видах деятельности.

Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации.
удовлетворительно	выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации.
неудовлетворительно	выставляется студенту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания.

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Отчет по лабораторным работам) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

Лабораторная работа Биологические ритмы и их адаптивная роль.

Цель: определить хронобиологический тип по тесту – опроснику. Определить и сопоставить показатели индивидуальной минуты (ИМ) со стандартными величинами.

Материалы и оборудование: секундомер, опросник.

Ход работы

1. Изучите основные понятия теории биоритмов.
2. С помощью предлагаемого теста определите свой хронобиотип.
 - а) Прежде чем ответить, добросовестно прочитайте каждый вопрос.
 - б) На каждый вопрос надо ответить независимо от другого вопроса.
 - в) Для некоторых вопросов даны на выбор ответы с оценочной шкалой. Перечеркните крестиком только один ответ.
 - г) На каждый вопрос просьба ответить как можно откровеннее.

Подсчитайте сумму баллов и, пользуясь схемой оценки, определите, к какому хронобиологическому типу вы относитесь: «Голубь», «Сова» или «Жаворонок».

3. Определите длительность индивидуальной минуты по методу Халберга. Сопоставьте ваши показатели со среднестатистическими. Сделайте вывод о соответствии длительности ИМ возрастной норме и о степени адаптации к учебным нагрузкам, судя по ее изменению к концу занятия.

5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Отчет по лабораторным работам) для оценки сформированности компетенции ОПК-6

Лабораторная работа Изучение влияния пищевых добавок и токсичных металлов на организм человека.

Цель: ознакомиться с некоторыми видами антропогенных загрязнений окружающей среды и способами защиты.

Материалы и оборудование: этикетки от упаковки продуктов питания, линейки.

Ход работы

1. Изучите маркировку пищевых добавок.
2. Изучите этикетки на упаковке пищевых продуктов, отметьте количество и маркировку индексов Е.
3. Используя табл. 1, сделайте вывод о безопасности данного продукта питания, учитывая, что продукт относительно безопасен, если содержит не более 3 – 4 добавок.
4. Изучите влияние токсичных металлов на организм. Сделайте вывод о возможных путях попадания токсичных металлов в организм человека и мерах предосторожности.
5. Ознакомьтесь с основными экотоксикантами окружающей среды и изучите их влияние на организм человека таблица 2, дополните последнюю графу рекомендациями по защите от опасных веществ.

Критерии оценивания (оценочное средство - Отчет по лабораторным работам)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	протокол лабораторной работы оформлен во время занятия, содержит подробное описание всех этапов лабораторной работы. Дано правильное развернутое санитарно-гигиеническое заключение, подтвержденное подписью преподавателя.
хорошо	протокол лабораторной работы оформлен во время занятия; этапы лабораторной работы описаны недостаточно подробно. Санитарно-гигиеническое заключение, подтвержденное подписью преподавателя, содержит незначительные ошибки.
удовлетворительно	протокол лабораторной работы оформлен во время занятия, но в нем отсутствует описание некоторых этапов лабораторной работы. Санитарно-гигиеническое заключение, подтвержденное подписью преподавателя, содержит не грубые ошибки.
неудовлетворительно	протокол лабораторной работы не оформлен во время занятия или содержит грубые ошибки в оформлении и заключении.

5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Как часто рекомендуется мыть тело горячей водой с мочалкой и банным мылом?
 - а. 1 раз в 3 дня
 - б. 1 раз в 4–5 дней

в. 1 раз в 10 дней

г. ежедневно

2. По каким качествам проводится гигиеническая оценка одежды?

а. сминаемость, удобность, гигроскопичность

б. теплопроводность, воздухопроводимость, гигроскопичность

в. плотность, теплоемкость, гигроскопичность

г. электропроводность, плотность, воздухопроводимость

3. При занятиях физическими упражнениями с оздоровительной целью на открытом воздухе одежда должна способствовать:

а. удержанию тепла

б. защите от пыли

в. закаливанию

г. защите от микробов

4. Пик наибольшей физической и умственной работоспособности в течение дня:

а. с 12 до 16 часов

б. с 9 до 12 и с 16 до 18 часов

в. с 11 до 14 и с 17 до 20 часов

г. с 7 до 10 и с 13 до 15 часов

5. Режим жизнедеятельности человека – это:

а. установленный порядок работы, отдыха, питания и сна

б. индивидуальная форма его существования в условиях среды обитания

в. деятельность человека в быту и на производстве

г. свободный образ жизни

6. Основные задачи гигиены:

а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;

б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;

в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

7. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

а) 10-13°С

б) 18-20°С

в) 24-25°С

8. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение t воды на 1.С ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

9. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная;

10. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

11. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а) за 2 ч.
- б) за 1,5 ч.
- в) за 3 ч.

12. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

13. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

14. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) условия и стиль (образ) жизни.

15. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 часа. За 2-3 дня следует соблюдать:

- а) преимущественно белковую диету;
- б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;
- в) преимущественно углеводную диету.

5.1.10 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-6

1. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
 - б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
 - в) низкой воздухо и водопроницаемостью.
2. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:
 - а) дифтерийной палочки;
 - б) туберкулезной палочки;
 - в) кишечной палочки.
3. Сбалансированное питание подразумевает:
 - а) достаточную энергетическую ценность рациона;
 - б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
 - в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.
4. Световой коэффициент – это:
 - а) отношение потолка к площади пола;
 - б) отношение площади остекления к площади пола;
 - в) отношение высоты потолка к площади пола.
5. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:
 - а) РР (ниазина)
 - б) А – (ретинола)
 - в) Д – (кальциферола);
 - г) С – аскорбиновой кислоты.
6. Водорастворимые витамины, это:
 - а) С, Е, В12;
 - б) А, Д, С;
 - в) С, В1, В12.
7. Разнообразное питание – это:
 - а) процесс, удовлетворяющий энергетические, пластические и др. потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ;

б) процесс, где кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение пищи по отдельным приемам: завтрак, обед, ужин;

в) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи.

8. Пробиотики (эубиотики) это:

а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие:

б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;

в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

9. Максимальный уровень шума в спортивном зале:

а. 70-80 Дб

б. 35-40 Дб

в. 50-60 Дб

г. 20-40 Дб

10. Ведущим фактором развития высотной болезни является:

а. снижение артериального давления

б. снижение влажности воздуха

в. снижение парциального давления кислорода в воздухе

г. снижение температуры воздуха

11. Какое воздействие оказывают солнечные инфракрасные лучи?

а. раздражающее

б. лучевое

в. тепловое

г. загарное

12. При гигиенической характеристике изучаются следующие свойства воздуха:

а. космические, механические, химические, бактериологические

б. химические, термические, механические, бактериологические

в. химические, пылевые, бактериологические, физические

г. механические, химические, бактериологические, физические

13. Условия микроклимата, при которых организм быстрее переохлаждается:

а. низкая влажность и низкая температура

б. высокая влажность и высокая температура

в. низкая температура и низкое атмосферное давление

г. высокая влажность и низкая температура

14. Допустимое содержание остаточного свободного хлора в питьевой воде и воде плавательных бассейнов:

а. 3,0—3,5 мг/л

б. 2,0—2,5 мг/л

в. 0,3—0,5 мг/л

г. 1,0—1,5 мг/л

15. Температура воды в плавательном бассейне для взрослых должна составлять:

а. 22—24 °С

б. 18—20 °С

в. 29—30 °С

г. 26—28 °С

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80 – 100 % правильных ответов;
хорошо	60 – 79 % правильных ответов;
удовлетворительно	40 – 59% правильных ответов.
неудовлетворительно	менее 40 % правильных ответов.

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок

<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Контрольные вопросы

Зачёт

Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок. Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок. Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок. Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме. Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами. Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами. Продemonстрированы навыки при

Оценка	Критерии оценивания
	решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста)

1. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
2. Гигиенические требования к закаливанию водой.
3. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
4. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
5. Гигиенические требования к организации рационального питания.
6. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
7. Дополнительное питание и его содержание.
8. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
9. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
10. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
11. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.
12. Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов среды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
13. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
14. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в условиях среднегорья.
15. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
16. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
17. Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-6 (Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни)

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.

2. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Гигиеническое значение воздуха высокой и низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
4. Гигиеническое значение атмосферного давления, движения воздуха и различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
5. Приборы для контроля температуры, влажности, атмосферного давления и скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования.
6. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
7. Значение воздушно-теплого режима для физкультурно- спортивной деятельности.
8. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
9. Гигиеническое значение механических примесей воздуха. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
10. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
11. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
12. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
13. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
14. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
15. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.
16. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
17. Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.
18. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за одеждой и обувью.
19. Роль физической культуры и спорта для профилактики курения, злоупотребления алкоголем и наркомании.
20. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
21. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
22. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
23. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
24. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
25. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
26. Пищевые отравления и их профилактика.
27. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
28. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
29. Гигиенические требования к вентиляции.
30. Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
31. Гигиенические требования к отопительным системам.
32. Гигиенические требования к выбору мест для строительства спортивных сооружений.
33. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.

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

Основная литература:

1. Айзман Роман Иделевич. Здоровьесберегающие технологии в образовании : Учебное пособие

- для академического бакалавриата / Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 282 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07354-6 : 689.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=565758&idb=0>.
2. Социальная медицина : Учебник для академического бакалавриата. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 375 с. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-10582-7 : 889.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=572477&idb=0>.
3. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. - 3-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 253 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/491421> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-07030-9 : 1039.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=818683&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Анатомия человека : в 2 томах. Т. I : учебник / Сапин М.Р.; Никитюк Д.Б.; Николенко В.Н.; Ключкова С.В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6883-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=808876&idb=0>.
2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурноспортивной деятельности : учебное пособие / Ляпин В. А., Флянку И. П., Семенова Н. В., Приешкина А. Н., Разгонов Ф. И. - Омск : СибГУФК, 2014. - 228 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=744967&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение Yandex Browser;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Фундаментальная библиотека ННГУ www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной

программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: ноутбук, проектор, экран

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Кончина Татьяна Александровна, кандидат биологических наук, доцент.

Рецензент(ы): Жиженина Лилия Михайловна, кандидат биологических наук.

Заведующий кафедрой: Недосеко Ольга Ивановна, доктор биологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.2023, протокол № 5.