Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник учебно-методического управления  канд. биол. наук., доцент И.В. Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «18» декабря 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  канд. пед. наук, доцент А.П. Морозов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «18» декабря 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности**

**Б1.О.37**

**Направление подготовки**

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

**ОПОП:**

**«Управление в рекреации и туризме»**

**Квалификация выпускника:**

**Бакалавр**

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декан факультета физической культуры,  канд. юрид. наук., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.С. Полянская  «18» декабря 2024 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 4,  «11» ноября 2024 г.)  Заведующий кафедрой,  канд. биол. наук., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Осадченко  «11» ноября 2024 г. |

**Малаховка 2024**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 943 (с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.)

**Составители рабочей программы:**

Осадченко И.В., к.б.н., доцент, зав.кафедрой адаптивной физической культуры и спортивной медицины

Слепенчук И.Е., к.п.н., доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

**Рецензенты:**

Мартынихин В.С. , к.м.н., доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

Стрельникова И.В., к.б.н., доцент, зав.кафедрой физиологии и биохимии

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.02):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.003 | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.005 | «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н | **СИМР** |
| 05.008 | «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 № 363н | **Р** |

**1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:**

**ОПК-5**  Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

**ОПК-8**. Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| ***ЗНАНИЯ:*** | | |
| санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культурой и туризмом | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| санитарно-гигиенические нормы и требования охраны жизни и здоровья обучающихся | **ПДО:** А/01.6; А/02.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| правила использования спортивного сооружения, экипировки, спортивного и туристического инвентаря и оборудования | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| методические основы рациональной организации суточного режима | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| правил проведения контроля за состоянием организма, самоконтроля и самомассажа | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| гигиенические средства восстановления работоспособности | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| основы составления суточного рациона | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| ***УМЕНИЯ:*** | | |
| измерять основные параметры микроклимата | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| осуществлять контроль соблюдения санитарно-гигиенических правил охраны жизни и здоровья обучающихся | **ПДО:** А/01.6; А/02.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| разъяснять правила использования экипировки, спортивного и туристического инвентаря и оборудования | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| составлять суточный режим с учетом погодных условий и акклиматизационных факторов | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| составлять суточный рацион | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| контролировать выполнение занимающимися комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| осуществлять контроль за состоянием организма, проводить самоконтроль и самомассаж | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| ***НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:*** | | |
| использования экипировки, спортивного и туристического инвентаря и оборудования | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| измерения основных параметров микроклимата | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| составления плана восстановительных мероприятий | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| проведения функциональных измерений и проб | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| составления режима дня | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/032.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |
| составления суточного рациона | **ПДО:** А/01.6; А/04.6; А/05.6; С/01.6.  **СИМР:** E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6; F/04.6; F/05.6; F/06.6  **Р:** A/01.6; A/02.6; A/03.6 | ОПК-5  ОПК-8 |

**2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:**

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» в структуре образовательной программы относится *к* обязательной части.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 семестре в очной форме обучения. Объем дисциплины - 108 ч. Вид промежуточной аттестации: экзамен

1. **3. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры |
| 4 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **40** | **40** |
| В том числе: | |  |  |
| Лекции | | 10 | 16 |
| Семинары | | 8 | 8 |
| Практические занятия | | 8 | 8 |
| Лабораторные работы | | 6 | 6 |
| Промежуточная аттестация | | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой |
| **Самостоятельная работа студента** | | **68** | **68** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **Общая трудоемкость** |
| **зачетные единицы** | **3** |  |

1. **4. Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема(раздел) | Содержание раздела |
| 1. | Введение в гигиену физических упражнений и туризма | Социальная сущность понятия «здоровье». Здоровый образ жизни, его составляющие. Искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Определение понятия гигиены и гигиены физических упражнений. Медицинская сущность этой науки, ее задачи в системе физической культуры и спорта. Понятие об охраняющей и тренирующей внешней среды для туристов. Теоретические принципы взаимодействия в системе человек-внешняя среда. |
| 2. | Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды | Биосфера - среда обитания человека. Общая характеристика воздушной среды. Основные группы факторов воздушной среды: физические, химические, механические и биологические. Физиологические системы взаимодействующие с ними. Понятие о микроклимате. Физические факторы воздушной среды, их комплексное влияние на организм. Влияние микроклимата на тепловой баланс организма человека. Механизмы терморегуляции. Зависимость теплопродукции и теплоотдачи от отдельных физических факторов воздушной среды. Гигиенические особенности нормирования микроклимата при занятиях физическими упражнениями на крытых и открытых площадках. Основные причины изменения погоды. Предсказание погоды по местным признакам. Признаки: устойчивой ясной погоды, перемены ясной погоды на ненастную, устойчивой ненастной погоды. |
| 3. | Гигиена туристических объектов. | Гигиенические требования к выбору земельного участка для туристических объектов. Классификация туристических и спортивных сооружений и их гигиеническая сущность. Гигиенические требования к качественному составу атмосферного воздуха. Мера профилактики от источников загрязнения. Понятие «внутренняя планировка» и благоустройство туристических и спортивных сооружений. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению. Меры оптимизации световых условий. Методы определения светового микроклимата. Гигиенические требования к отоплению, вентиляции, цветовому оформлению туристических и спортивных сооружений. Критерий их достаточности. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к туристическому и спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным материалам. Санитарные правила содержания и эксплуатации туристических и спортивных сооружений. Профилактика распространения инфекционных заболеваний.  Гигиенические требования к плавательным бассейнам. Гигиеническая характеристика показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом. Особенности для плавательных бассейнов и питьевой воды. Система контроля за качеством воды в плавательных бассейнах. Меры профилактики распространения водных и контактных инфекционных заболеваний. |
| 4. | Гигиенические основы туристической деятельности | Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к обуви, одежде и другому снаряжению. Состав индивидуальной аптечки, правила хранения аптечки и лекарственных препаратов. Профилактика укусов клещей и других насекомых. Правила оказания первой помощи. Обработка ран. Наложение повязок, жгута. Профилактика травм и заболеваний в походах. Помощь при мелких травмах: ссадинах, порезах, мозолях, потертостях. Правила наложения элементарных повязок. Первая помощь: Профилактика травм и заболеваний в походах. Помощь при травмах: ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Правила наложения шин. Способы остановки кровотечений. Техника наложения жгута. Помощь при ожогах и обморожениях. Правила наложения повязок (десмургия). Состав аптечки для дальних походов. Техника простейшего массажа и самомассажа. Контроль самочувствия. Методы контроля состояния участников похода.  Теоретические основы закаливания. Закаливание солнцем, водой и воздухом. Особенности закаливания в туристической практике. Гигиенические основы организации суточного режима в различные периоды туристической подготовки.  Комплексное применение различных гигиенических факторов для эффективного управления туристическим процессом. Основные гигиенические требования к организации и проведению туристического процесса.  Гигиеническая характеристика мероприятий по организации туристических походов (выбор климатических зон, определение сроков проведения, распорядок дня, питание, питьевой режим, подбор одежды и обуви, закаливающие процедуры). Гигиенические проблемы акклиматизации. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. |
| 5. | Гигиена питания | Понятие о рациональном питании. Теоретические основы питания. Теории сбалансированного и адекватного питания. Суточные энерготраты. Энергозатраты участников сложных походов.  Основные компоненты пищи - пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода. Их роль в организме. Рациональный режим питания. Три компонента режима питания. Концепция комплексной пищи.  Особенности питания туристов. Калорийность пищевых продуктов и ее значение при питании в походе. Туристский  пищевой рацион. Водно-солевой режим. Значение правильной организации питания. Перечень продуктов, используемых в походе, в том числе с учётом вида туризма. Правила составления меню многодневного похода. Раскладка. Закупка и хранение продуктов. Требование к фасовке и упаковки продуктов с учётом вида туризма. продуктов. Распределение продуктов в туристской группе, с учётом физических возможностей участников. Питание в походе выходного дня: примерный набор продуктов, меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Организация безопасной работы дежурного в процессе приготовления пищи в походных условиях. Санитарные требования. Режим питания в походах. Список продуктов, меню, правила хранения и приготовления продуктов в многодневных походах. Учет расхода продуктов питания. Методы снижения веса продуктовой раскладки. Сублимированные продукты, их приготовление. |

1. **5. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ и ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | | | Всего |
| Л | ПЗ | ЛР | С | СРС |
| 1. | Введение в гигиену физических упражнений и туризма | 2 | - |  | 2 | 12 | 16 |
| 2. | Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды | 2 | 2 | 2 |  | 16 | 22 |
| 3. | Гигиена туристических объектов. | 2 | 2 |  | 2 | 16 | 22 |
| 4. | Гигиенические основы туристической деятельности | 2 | - | 4 | 2 | 16 | 24 |
| 5. | Гигиена питания | 2 | 4 | - | 2 | 16 | 24 |
|  | **Итого** | **10** | **8** | **6** | **8** | **76** | **108** |

**6.Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины**

**6.1 Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| **Библиотека** | **Кафедра** |
| 1. | Лаптев, А. П. Лекции по общей и спортивной гигиене / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский, О. В. Григорьева ; РГУФК. - 2-е изд. - Москва : Физическая культура, 2009. - 383 с. - Библиогр.: в конце каждой лекции. - 350.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 86 | 1 |
| 2. | Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / С. А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 270 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 267. - ISBN 978-5-4468-0135-0 : 987.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 48 | 1 |
| 3. | Гигиена физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2010. - 190 с. - Библиогр.: с. 190-191. - ISBN 978-5-299-00439-7 : 195.39. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 105 | - |
| 4. | Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 c. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/93803.html](http://www.iprbookshop.ru/93803.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 5. | Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/95397.html](http://www.iprbookshop.ru/95397.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 6. | Флянку, И. П.   Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И. П. Флянку, Н. В. Семенова, Ф. И. Разгонов ; СибГУФК. - Омск, 2014. - 96 с. : ил. - Библиогр.: с. 92-93. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 7. | Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / И. П. Флянку, В. А. Ляпин, Н. В. Семенова [и др.] ; СибГУФК. - Омск, 2014. - 228 с. : ил. - Библиогр.: с. 227-228. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 8. | Цаллагова, Р. Б.   Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, Н. В. Дубкова, В. П. Башмаков ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Библиогр.: с. 99-100. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 9. | Цаллагова, Р. Б.   Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена факторов окружающей среды. Физкультурно-спортивные сооружения : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 10. | Цаллагова, Р. Б.   Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности количественная и качественная адекватность питания студента-спортсмена : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2016. - Библиогр.: с. 150-154. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2 Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| **Библиотека** | **Кафедра** |
|  | Королев, А. А. Гигиена питания : учебник / А. А. Королев. - 3-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2008. - 527 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 524. - ISBN 978-5-7695-5402-5 : 506.24. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 1 |
|  | Гигиенические требования к качеству воды. Системы очистки и обеззараживания воды : учебное пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта ; под ред. Ф. И. Разгонова . - Омск, 2016. - 56 с. - Библиогр.: с. 53. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Общая гигиена : учебное пособие / Ю. Ю. Елисеев, И. Н. Луцевич, А. В. Жуков [и др.]. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 191 c. — ISBN 978-5-9758-1807-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/81073.html](http://www.iprbookshop.ru/81073.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Осадченко, И. В. Термический фактор в спорте и профессионально-прикладной физической подготовке : учебно-методическое пособие / И. В. Осадченко, С. А. Полиевский, С. В. Волохова ; МГАФК. - Малаховка, 2017. - Библиогр.: с.145-146. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Цаллагова, Р. Б. Гигиенические требования к питьевой воде и водоснабжению спортивных сооружений : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, И. А. Меркушев ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2011. - Библиогр.: с. 135-136. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. - Ростов на Дону : Феникс, 2013. - 62 с. : табл. - (Закон и общество). - ISBN 978-5-222-22016-0 : 37.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | 1 |
|  | КГС Р Здравоохранение. Предметы санитарии и гигиены. - Москва : Технорматив, [б. г.]. - (Электронная библиотека). - 1 CD. - 8940.56. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | - |
|  | Санитарные правила, нормы и гигиенические нормативы. - [Б. м.]. - 1 CD. - 2438.54. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | - |
|  | Шмонина, О. Н. Избранные лекции по гигиене : учебное пособие / О. Н. Шмонина ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2009. - 100 с. - Библиогр.: с. 95-96. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | **-** |
|  | Полозов, А. А. Слагаемые максимальной продолжительности жизни: что нового? / А. А. Полозов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 388 с. : ил. - Библиогр.: с. 371-382. - ISBN 978-5-9718-0480-2 : 684.20. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | **-** |
|  | Пивоваров, Ю. П. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека : учебное пособие для студентов учреждений высшего медицинского профессионального образования / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2010. - 509 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-7064-3 : 902.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 15 | 1 |
|  | Школа лечебного питания. - Москва : ИнтелТек Мультимедиа, 2005. - 1 СД диск. - 519.80. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | **-** |
|  | Кудрявцева, Л. М. Гигиена : учебное пособие / Л. М. Кудрявцева, Е. Ф. Сурина-Марышева, Ю. В. Цветкова ; УралГАФК. - Челябинск, 2010. - 150 с. : ил. - Библиогр.: с. 147-150. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | **-** |
|  | Гигиена и экология человека : учебник / под ред. Н. А. Матвеевой. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 302 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 299-300. - ISBN 978-5-7695-5197-0 : 299.45. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 1 |
|  | Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г. С. Туманян. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 332 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5046-1 : 249.70. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 1 |
|  | Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. - Москва : ИНФРА-М, 2009. - 253 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 251-252. - ISBN 978-5-16-003569-7 : 227.82. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 1 |
|  | Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение : учебник / А. А. Кожин, В. Р. Кучма. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Академия, 2008. - 400 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-4815-4 : 460.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 3 | **-** |
|  | Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе : справочное руководство / Б. А. Поляев, А. Г. Румянцев, Г. А. Макарова, Т. Е. Виленская. - Москва : Советский спорт, 2008. - 527 с. : ил. - Библиогр.: с. 517-522. - ISBN 978-5-9718-0270-9 : 370.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 2 | 1 |
|  | Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2005. - 234 с. : ил. - ISBN 5-7695-0723-3 : 138.55. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 1 |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
11. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
13. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
14. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1 Специализированные аудитории**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование специальных\* помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** |
| аудитория для проведения занятий лекционного типа (лекционный зал № 1, № 2) | Электронно-интерактивная доска, мультимедийное оборудование, колонки для усиления звука, микрофоны, экран |
| аудитория для семинарских занятий, текущей и промежуточной аттестации (аудитории № 311, 312, 318, 321, 317; 122) | автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением зрения «ЭлСиС 207»,  автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением слуха «ЭлСиС205с»,  система субтитрирования Исток-Синхро, информационная индукционная система интегрированным устройством воспроизведения «Исток» М2 с радиомикрофоном на стойке,  FM-передатчик AMIGO Т31,  FM-приемник ARC с индукционной петлей,  специальное устройство для чтения «говорящих книг»,  электронный видеоувеличитель «ONYXDeskset НD, принтер Брайля,  учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия.  Метеостанция,  термометры ртутные и спиртовые, электротермометры, психрометры, гигрометры, барометры, анемометры, кататермометры, люксметры.  Нормативные таблицы по микроклиматическим показателям, показателям качества воды,  расчетные таблицы по теме «Питание». |
| аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитории № 316, 122) | мультимедийное оборудование, экран.  учебная и методическая литература,  демонстрационные учебно-наглядные пособия |
| помещение для самостоятельной работы (аудитории № 122, 314) | компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература |
| помещение для хранения профилактического обслуживания учебного оборудования (аудитория № 323) |  |
| Оборудование | термометры ртутные и спиртовые, электротермометры, психрометры, гигрометры, барометры, анемометры, кататермометры, люксметры.  Метеостанция Vantage Pro2  Нормативные таблицы по микроклиматическим показателям, показателям качества воды, расчетные таблицы по теме «Питание». |

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL LibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радио-класс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

*«Гигиенические основы ФСД в адаптивной физической культуре»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 8/24 от «18» декабря 2024 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

«18» декабря 2024г.

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности

**Направление подготовки**

**49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**

**ОПОП**

**«Управление в рекреации и туризме»**

**Форма обучения**

**очная**

Рассмотрено и одобрено на заседании

кафедры (протокол № 4 от

11 ноября 2024 г.)

Зав. кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В, Осадченко

«11» ноября 2024 г.

Малаховка, 2024 год

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции | ЗУНы | Индикаторы достижения  ***(проверяемые действия)*** |
| **ОПК-5.**  Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | **ПС 01.003 ПДО**  **А/01.6**  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы  **А/02.6**  Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы  **A/04.6**  Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы  **А/05.6**  Разработка программно-  методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы  **С/01.6**  Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | **Знает:**  - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культурой и туризмом;  - санитарно-гигиенические нормы и требования охраны жизни и здоровья обучающихся;  - правила использования спортивного сооружения, экипировки, спортивного и туристического инвентаря и оборудования;  - методические основы рациональной организации суточного режима;  - правила проведения контроля за состоянием организма, самоконтроля и самомассажа;  - гигиенические средства восстановления работоспособности;  - основы составления суточного рациона;  - правила оказания первой помощи  **Умеет:**  - измерять основные параметры микроклимата;  - осуществлять контроль соблюдения санитарно-гигиенических правил охраны жизни и здоровья обучающихся;  - разъяснять правила использования экипировки, спортивного и туристическогоинвентаря и оборудования;  - составлять суточный режим с учетом погодных условий и акклиматизационных факторов;  - составлять суточный рацион;  - контролировать выполнение занимающимися комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;  - осуществлять контроль за состоянием организма, проводить самоконтроль и самомассаж;  - оказывать первую помощь.  **Имеет опыт:**  - использования экипировки, спортивного и туристического инвентаря и оборудования;  - измерения основных параметров микроклимата;  - составления плана восстановительных мероприятий;  - проведения функциональных измерений и проб;  - составления режима дня;  - составления суточного рациона;  - оказания первой помощи | Способен формировать у занимающихся сознательное отношение к занятиям физической культурой, туризмом и здоровому образу жизни |
| **ПС 05.005 СИМР**  **Е/01.6**  Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке, физкультурных и спортивных мероприятий в горной среде на этапе начального разучивания двигательных действий  **Е/02.6**  Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке в горной среде на этапе углубленного разучивания двигательных действий  **E/03.6**  Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке в горной среде на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий  **F/01.6**  Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  **F/02.6**  Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **F/03.6**  Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения  **F/04.6**  Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий  **F/05.6**  Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся  **F/06.6**  Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся  **F/07.6**  Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся  **F/08.6**  Организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта |
| **ПС 05.008 Р**  **A/01.6**  Управление структурным подразделением по физической культуре и массовому спорту, в том числе корпоративному  **A/02.6**  Управление структурным подразделением по виду (видам) спорта  **A/03.6**  Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности |
| **ОПК-8**. Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ | **ПС 01.003 ПДО**  **А/01.6**  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы  **А/02.6**  Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы  **A/04.6**  Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы  **А/05.6**  Разработка программно-  методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы  **С/01.6**  Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | **Знает:**  - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культурой и туризмом;  - санитарно-гигиенические нормы и требования охраны жизни и здоровья обучающихся;  - правила использования спортивного сооружения, экипировки, спортивного и туристического инвентаря и оборудования;  - методические основы рациональной организации суточного режима;  - правила проведения контроля за состоянием организма, самоконтроля и самомассажа;  - гигиенические средства восстановления работоспособности;  - основы составления суточного рациона;  - правила оказания первой помощи  **Умеет:**  - измерять основные параметры микроклимата;  - осуществлять контроль соблюдения санитарно-гигиенических правил охраны жизни и здоровья обучающихся;  - разъяснять правила использования экипировки, спортивного и туристического инвентаря и оборудования;  - составлять суточный режим с учетом погодных условий и акклиматизационных факторов;  - составлять суточный рацион;  - контролировать выполнение занимающимися комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья;  - осуществлять контроль за состоянием организма, проводить самоконтроль и самомассаж;  - оказывать первую помощь.  **Имеет опыт:**  - использования экипировки, спортивного и туристического инвентаря и оборудования;  - измерения основных параметров микроклимата;  - составления плана восстановительных мероприятий;  - проведения функциональных измерений и проб;  - составления режима дня;  - составления суточного рациона;  - оказания первой помощи | Использует в процессе занятий туризмом  соблюдение санитарно-гигиенических правил и способен оказывать первую помощь |
| **ПС 05.005 СИМР**  **Е/01.6**  Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке, физкультурных и спортивных мероприятий в горной среде на этапе начального разучивания двигательных действий  **Е/02.6**  Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке в горной среде на этапе углубленного разучивания двигательных действий  **E/03.6**  Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке в горной среде на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий  **F/01.6**  Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  **F/02.6**  Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **F/03.6**  Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения  **F/04.6**  Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий  **F/05.6**  Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся  **F/06.6**  Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся  **F/07.6**  Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся  **F/08.6**  Организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта |
| **ПС 05.008 Р**  **A/01.6**  Управление структурным подразделением по физической культуре и массовому спорту, в том числе корпоративному  **A/02.6**  Управление структурным подразделением по виду (видам) спорта  **A/03.6**  Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности |

1. **Типовые контрольные задания:**
   1. ***Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

1. Определение общей гигиены и гигиены физической культуры. Медицинская сущность этой науки, ее задачи, место в системе физического воспитания.

2.Гигиена как наука о здоровье и здоровом образе жизни. Определение понятия «здоровья». Роль физической культуры для укрепления здоровья человека.

3. Предмет и задачи гигиены физических упражнений. Понятие об охраняющей и тренирующей внешней среде при занятиях физическими упражнениями лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

4.Теоретические принципы взаимодействия в системе «человек - биосфера» и их роль в оптимизации внешней среды при занятиях физической культурой и спортом

5.Гигиенические основы организаций внешней среды при занятиях физическими упражнениями.Особенности при занятиях физическими упражнениями лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

6.Гигиеническая характеристика воздушной среды. Основные группы факторов воздушной среды, физиологические системы, взаимодействующие с ними.

7.Понятия о микроклимате. Отличительные особенности микроклимата крытых и открытых спортивных сооружений. Его практическое значение.

8.Влияние микроклимата на тепловой баланс организма человека. Гигиенические особенности нормирования микроклимата для крытых и открытых спортивных сооружений при занятиях физическими упражнениями.

9.Понятие о тепловом балансе. Условия, способствующие перегреванию при занятиях физическими упражнениями. Создание оптимальных микроклиматических условий в крытых и открытых спортсооружениях при занятиях физическими упражнениями.

10.Терморегуляция человека. Теплопродукция. Виды теплоотдачи. Создание оптимальных микроклиматических условий в крытых и открытых спортивных сооружениях.

11.Физические факторы воздушной среды, методы их измерения, нормы при занятиях физическими упражнениями при занятиях физическими упражнениями

12.Особенности микроклимата крытых и открытых спортивных сооружений при занятиях физическими упражнениями лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

13.Методы исследования физических факторов воздушной среды.

14.Группы факторов воздушной среды. Гигиенические нормативы при занятиях физическими упражнениями.

15.Определение понятия «климат». Классификация широтных и ландшафтных типов климата. Влияние на организм при занятиях спортом и при занятиях физическими упражнениями лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

16.Определение понятия «погода» и «климат». Влияние при занятиях физическими упражнениями.

17.Акклиматизация факторы. Общие гигиенические меры, способствующие акклиматизации.

18.Понятие об акклиматизации. Определение и физиологическая сущность акклиматизации. Особенности для спортсмена.

19.Сущность теории сбалансированного питания. Определение понятия. Значение в питании спортсмена.

20.Энергетическая сбалансированность пищевых рационов. Возрастные особенности. Классификация различных групп населения по энерготратам. Особенности для спортсменов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

21.Химическая сбалансированность пищевых рационов. Классификация пищевых веществ. Химическая сбалансированность пищевых веществ I порядка.

22.Химическая сбалансированность пищевых рационов. Заменимые и эссенциальные пищевые вещества. Сбалансированность пищевых веществ II порядка.

23.Понятие о рациональном режиме питания. Три компонента режима питания. Особенности режима питания для обычного человека и спортсмена и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

24.Концепция комплексного питания. Классификация пищевых продуктов. Биологическая ценность каждой группы и отдельных представлений пищевых продуктов.

25.Факторы, способствующие повышению усвоения пищи. Гигиеническое значение.

26.Суточные энерготраты человека. Способы расчета суточных энерготрат спортсмена.

27.Понятие «суточный рацион». Особенности суточного рациона спортсменов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

28.Режим питания. Три компонента режима питания.

29.Белки. Их роль в организме человека. Продукты - источники белков.

30.Углеводы. Их роль в организме человека. Продукты – источники углеводов.

31.Жиры. Их роль в организме. Продукты-источники жиров.

32.Витамины. Классификация. Их роль в организме.

33.Минеральные вещества. Классификация. Роль в организме человека.

34.Минеральные вещества щелочной ориентации. Их роль в организме. Продукты – источники минеральные вещества щелочной ориентации.

35.Биомикроэлементы. Их роль в организме. Продукты - источники биомикроэлементов.

36.Жирорастворимые витамины. Их роль в организме. Продукты - источники жирорастворимых витаминов.

37.Водорастворимые витамины группы В. Их роль в организме. Продукты – источники витаминов группы В.

38.Водорастворимые витамины группы С. Их роль в организме. Продукты – источники витамина С.

39.Водорастворимые витамины группы Р. Их роль в организме. Продукты- источники витамина Р.

40.Вода, роль в организме. Питьевой режим спортсмена.

41.Особенности пищевого рациона спортсмена в подготовительном периоде в адаптивном спорте.

42.Особенности пищевого рациона спортсмена в соревновательном периоде в адаптивном спорте.

43.Особенности пищевого рациона спортсмена в восстановительном периоде в адаптивном спорте.

44.Гигиенические требования к выбору земельного участка для спортсооружений. Профилактика неблагоприятного влияния.

45.Классификация спортивных сооружений и их гигиеническая сущность.

46.Гигиенические требования к качественному составу атмосферного воздуха при строительстве спортивных сооружений. Меры профилактики от источников загрязнения.

47.Гигиенические требования к размещению и ориентации спортивных сооружений. Их обоснование. Понятие «Роза ветров».

48.Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.

49.Понятие «Внутренняя планировка» и благоустройство спортивных сооружений. Их гигиеническое значение.

50.Компоненты внутренней планировки крытых спортивных сооружений.

51.Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений.

52.Меры оптимизации световых условий в спортивных залах.

53.Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Критерии их достаточности.

54.Гигиенические требования к цветному оформлению спортивных сооружений. Понятие об альбедо и коэффициенте отражения.

55.Санитарные правила содержания и эксплуатации спортивных помещений. Профилактика распространения инфекционных заболеваний.

56.Классификация плавательных бассейнов. Гигиенические нормативы к устройству естественных бассейнов.

57.Классификация плавательных бассейнов. Гигиенические требования, предъявляемые к микроклимату и внутренней планировки искусственных бассейнов. Особенности при занятиях физическими упражнениями.

58.Гигиеническая характеристика физических показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом. Особенности для плавательных бассейнов. Способы определения.

59.Гигиеническая характеристика химических показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом. Особенности для плавательных бассейнов. Способы определения.

60.Гигиеническая характеристика бактериологических показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом. Особенности для плавательных бассейнов. Гигиеническое значение.

61.Системы очистки воды в плавательных бассейнах. Способы обеззараживания воды. Гигиеническое значение.

62.Система контроля за качеством воды в плавательных бассейнах. Меры профилактики распространения водных и контактных инфекционных заболеваний.

63.Гигиенические требования к микроклимату, планировке и благоустройству школьного класса.

64.Гигиеничесие требования к оборудованию школьных классов. Понятие о правильной посадке школьника за партой.

65.Гигиенические требования к школьному спортивному залу.

66.Признаки эффекта закаливания. Общие принципы дозирования закаливающих процедур. Возрастные особенности.

67.Закаливание солнцем. Механизмы закаливающего действия отдельных частей солнечного спектра.

68.Методика проведения солнечных ванн. Возрастные особенности закаливания солнцем. Значение в практике занятий физической культурой и спортом.

69.Закаливание воздухом. Механизмы закаливающего действия воздушных процедур.

70.Методика проведения закаливающих воздушных процедур. Возрастные особенности закаливания воздухом. Значение в практике занятий физической культурой и спортом.

71.Закаливание водой. Механизмы закаливающего действия водных процедур. Классификация водных процедур. Особенности закаливания в адаптивном спорте.

72.Методика проведения закаливающих водных процедур. Возрастные особенности закаливания водой. Значение в практике физической культуры и спорта.

73.Определение понятия «закаливание». Физическая сущность процесса закаливания. Значение закаливания в практике занятий физической культурой и спортом.

74.Принципы закаливания. Их физиологическая и методологическая сущность. Классификация закаливающих процедур, их оздоровительная направленность.

75.Понятие о пакете одежды. Факторы пакета одежды, обеспечивающие оптимальный пододежный микроклимат и тепловой баланс физкультурника и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

76.Требования к пакету спортивной одежды в условиях низких и высоких температур при занятиях физическими упражнениями.

77.Классификация одежды по назначению и происхождению тканей, их гигиеническая характеристика, использование для спортивной одежды.

78.Свойства тканей спортивной одежды, обеспечивающие его термическое сопротивление. Требования к пакету обуви и головному убору физкультурника.

79.Гигиенические особенности производственной гимнастики. Формы производственной гимнастики. Классификация профессий по характеру воздействия труда на организм.

80.Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гидропроцедуры, паровые и суховоздушные бани. Физиологические действие. Включение в режим спортсмена.

81.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов-инвалидов в условиях временной адаптации.

82.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов-инвалидов в горных условиях.

83.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов-инвалидов в условиях низкой температуры.

84.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов-инвалидов в условиях высокой температуры.

85.Понятия об общем и инфекционном иммунитете. Защитные барьеры кожи и слизистых против инфекционных заболеваний. Мероприятия по уходу за кожей и слизистой.

86.Гигиенические основы режима дня в школьном возрасте. Включение в режим различных форм физического воспитания.

87.Проблема гиподинамии в школьном возрасте. Оптимизация двигательного режима школьника в течении учебного дня и во вне учебное время.

88.Понятие о специфическом и неспецифическом иммунитете. Мероприятия по повышению неспецифического иммунитета у физкультурников.

89.Очаги инфекций по широте охвата и способам распространения. Меры профилактики воздушно-капельных и воздушно-пылевых инфекций в местах занятий физической культурой и спортом.

90.Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Кислороды, ультрафиолетовые облучения, ионизированный воздух. Физиологическое действие. Включение в режим физкультурника.

***1.2. Пример вопросов для тестирования***

Вопрос1.

Условия микроклимата, при которых организм быстро переохлаждается (1 вариант ответа):

A. Низкая влажность и высокая температура.

B. Высока влажность и низкая температура.

C. Высокая влажность и высокая температура.

D. Низкая влажность и низкая температура.

Вопрос 2.

В основе закаливания лежит тренировка (1 вариант ответа):

A. дыхательной системы. B. нервной системы.

C. сердечно-сосудистой системы.

D. терморегуляторного аппарата.

Вопрос 3.

Содержание азота в чистом атмосферном воздухе составляет (1 вариант ответа):

A. 78,08%

B. 40,95%

C. 20,95%

D. 19,72%

Вопрос 4.

Энергия суточного рациона взрослого здорового человека должна (1 вариант ответа):

A. полностью компенсировать затраты на умственную и физическую деятельность и частично основной обмен

B. частично компенсировать основной обмен, частично пищевой термогенез и затраты на умственную и физическую деятельность

C. полностью компенсировать основной обмен, пищевой термогенез и затраты на умственную и физическую деятельность

D. полностью компенсировать основной обмен, пищевой термогенез и частично затраты на умственную и физическую деятельность

***1.3. Вопросы для коллоквиумов***

**Раздел 1. Введение в гигиену физических упражнений и туризма**

1. Социальная сущность понятия «здоровье».
2. Здоровый образ жизни, его составляющие.
3. Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики) и их влияние на организм. Определение понятия гигиены и гигиены физических упражнений.
4. Задачи гигиены в системе физической культуры и туризма.
5. Понятие об охраняющей и тренирующей внешней среды для туристов.
6. Теоретические принципы взаимодействия в системе человек-внешняя среда.

**Раздел 2. Взаимодействие организма человека с факторами воздушной среды**

1. Гигиеническая характеристика воздушной среды. Основные группы факторов воздушной среды, физиологические системы, взаимодействующие с ними.
2. Понятия о микроклимате. Отличительные особенности микроклимата крытых и открытых спортивных сооружений. Его практическое значение.
3. Понятие о тепловом балансе. Условия, способствующие перегреванию при занятиях физическими упражнениями и туризмом.
4. Понятие о тепловом балансе. Условия, способствующие охлаждению при занятиях физическими упражнениями и туризмом..
5. Методы определения теплового баланса.
6. Понятие о комплексном влиянии физических факторов воздушной среды на тепловое состояние человека.
7. Определение понятия «климат». Классификация широтных и ландшафтных типов климата. Влияние на организм при занятиях туризмом.
8. Определение понятия «погода». Классификация медицинских типов погоды. Влияние при занятиях туризмом.
9. Погодообразующие метео- и электрометеофакторы, их характеристика. Мера профилактики их неблагоприятного влияния при занятиях туризмом.

**Раздел 3. Гигиена туристических объектов.**

1. Гигиенические требования к выбору земельного участка
2. Гигиенические требования к качественному составу атмосферного воздуха. Меры профилактики от источников загрязнения.
3. Гигиенические требования к размещению и ориентации туристических объектов. Их обоснование. Роза ветров.
4. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению спортивных и туристических сооружений. Меры оптимизации световых условий.
5. Санитарные правила содержания и эксплуатации туристических объектов.
6. Гигиенические нормативы к устройству естественных бассейнов.
7. Гигиенические требования, предъявляемые к микроклимату и внутренней планировки искусственных бассейнов.
8. Гигиеническая характеристика физических показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом.
9. Гигиеническая характеристика химических показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом.
10. Гигиеническая характеристика бактериологических показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом.
11. Системы способы очистки воды. Способы обеззараживания воды. Гигиеническое значение.
12. Гигиенические основы режима дня. Включение в режим различных форм физического воспитания.

**Раздел 4. Гигиенические основы туристической деятельности**

1. Обеспечение безопасности в массовых и категорийных походах.
2. Ответственность участников и руководителей похода за соблюдение всех мер безопасности.
3. Разбор случаев нарушения техники безопасности и их возможных последствий.
4. Понятия об общем и инфекционном иммунитете. Защитные барьеры кожи и слизистых против инфекционных заболеваний. Мероприятия по уходу за кожей и слизистой.
5. Понятие о специфическом и неспецифическом иммунитете. Мероприятия по повышению неспецифического иммунитета.
6. Очаги инфекций по широте охвата и способам распространения. Меры профилактики распространения инфекций в местах занятий туризмом.
7. Мероприятия личной и общественной гигиены для предупреждения инфекционных заболеваний.
8. Комплексное применение различных гигиенических факторов для эффективного управления туристическим процессом.

**Раздел 5 Гигиена питания**

1. Сущность теории сбалансированного питания. Определение понятия.
2. Энергетическая сбалансированность пищевых рационов.
3. Особенности для туристов.
4. Химическая сбалансированность пищевых рационов.
5. Основные и биологически активные пищевые вещества.
6. Заменимые и эссенциальные пищевые вещества.
7. Режим питания в походах.
8. Особенности питания туристов.
9. Калорийность пищевых продуктов и ее значение при питании в походе.
10. Туристский пищевой рацион. Значение правильной организации питания.
11. Перечень продуктов, используемых в походе, в том числе с учётом вида туризма. Правила составления меню многодневного похода.
12. Закупка и хранение продуктов.
13. Распределение продуктов в туристской группе, с учётом физических возможностей участников.

***1.4. Выступление с докладами-презентациями***

1. Закаливание — обязательный элемент физического воспитания
2. Традиции закаливания у разных народов.
3. Использования процедуры закаливания в древности.
4. История и традиция Русской закалки
5. Теоретические основы закаливания.
6. Закаливание воздухом.
7. Закаливание солнцем.
8. Закаливание водой.
9. Закаливание на маршруте.
10. Теория и практика моржевания.
11. Баня как одно из средств закаливания
12. Система закаливания по методике П. Иванова.
13. Закаливание как одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни.
14. Нетрадиционные методики оздоровления организма.
15. Самоконтроль туриста.
16. Самомассаж туриста
17. Физическая культура на маршруте.
18. Личная гигиена в походе.
19. Профилактика инфекционных заболеваний в походах.
20. Профилактика отравлений в походе.
21. Правила безопасности в походе.
22. Выбор водоисточника и питьевой режим в походе.
23. Сублимированные продукты, их приготовление.
24. Лесная кухня: ягоды, грибы, растения, пригодные в пищу.
25. Комплектование аптечки дл я различных походов.
26. Гигиенические проблемы акклиматизации.
27. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

***1.5. Лабораторные работы***

**Раздел 2. Взаимодействие организма человека с факторами воздушной среды.**

**Лабораторная работа № 1.**

**Тема: Определение физических свойств микроклимата. Гигиеническая оценка.**

**Цель:** Закрепить теоретические знания и научиться с помощью приборов определять показатели микроклимата спортивных помещений.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Ознакомиться с устройством и принципом работы барометра. Замерить с помощью барометра уровень атмосферного давления.

2. Ознакомиться с устройством и принципом работы термометров. Замерить с помощью термометра температуру воздуха в различных точках.

3. Ознакомиться с устройством и принципом работы психрометра. Определить абсолютную и относительную влажности воздуха.

4. Ознакомиться с устройством и принципом работы анемометра. Определить скорость движения воздуха.

5. Ознакомиться с устройством и принципом работы кататермометра. Определить охлаждающую способность воздуха.

6. Дать гигиеническую оценку микроклимата.

**Лабораторная работа № 2.**

**Тема: Определение теплового баланса.**

**Цель:** Выявить зависимость теплового состояния человека от параметров микроклимата зала.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1.Измерить показатели микроклимата зала.

2.Измерить средневзвешенную температуру кожи каждого исследуемого.

3.Рассчитать тепловой баланс каждого испытуемого.

4.Дать оценку теплового баланса исследуемого при данном микроклимате зала.

***1.6. Практические занятия***

**Раздел 3. Гигиена туристических объектов.**

**Практическая работа № 1.**

**Тема. Построение режима дня.**

**Цель занятия.** Освоить методику построения режима дня

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1.Составить режим дня для людей разного возраста (возраст определяет преподаватель) и для разных туристических маршрутов (задание определяет преподаватель).

2.Оценить (написать рецензию) на представленный другим студентов вариант режима дня.

**Раздел 4. Гигиенические основы туристической деятельности**

**Практическая работа № 2.**

**Тема. Методика оценки эффективности закаливающих процедур**

**Цель занятия.** Закрепить теоретические знания о закаливании и ознакомиться с методикой оценки эффективности закаливающих процедур.

**3адание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Изучить метод проведения холодовой пробы по Е.М.Маршаку.

2. Провести сравнительный анализ реакций на холодовую пробу в зависимости от устойчивости к холодовым воздействиям.

**Практическая работа № 3.**

**Тема: Оказание первой помощи**

**Цель занятия -** освоить принципы и технику наложения повязок на различные части тела.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Наложить жгут или повязку на различные части тела (задание определяет преподаватель).

2. Провести реанимационные мероприятия.

**Практическая работа № 4.**

**Тема: Методы контроля и самоконтроля состояния участников похода.**

**Цель занятия -** освоить методы врачебного контроля и самоконтроля.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Выполнить антропометрическое исследование.

2. Оценить физическое развитие спортсмена методами стандартов и индексов.

3. Оценить функциональное состояние (ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ)

**Практическая работа № 5.**

**Тема: Методы контроля и самоконтроля состояния участников похода.**

**Цель занятия -** оценка адаптационных возможностей различных систем организма.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Освоить правила и технику проведения тестов с физическими нагрузками;

2. Освоить методику проведения пробы Мартине-Кушелевского.

3. Освоить методику проведения проб с изменением положения тела в пространстве (ортостатическая и клиностатическая пробы).

4. Освоить методику выполнения проб с задержкой дыхания;

5. Научиться интерпретировать данные функциональных проб.

**Раздел 5 Гигиена питания.**

**Практическая работа№ 6.**

**Тема: Расчет суточных энерготрат.**

**Цель:** научиться определять суточные энерготраты человека расчетным методом.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1.Определить энерготраты на основной обмен.

2.Определить энерготраты на специфически динамическое действие пищи.

3.Определить энерготраты на различные виды деятельности.

4.Определить суточные энерготраты.

**Практическая работа № 7.**

**Тема: Составление суточного рациона.**

**Цель занятия:** научиться расчетам суточной нормы основных пищевых веществ и их распределению на каждый прием пищи.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Рассчитать суточную норму основных пищевых веществ.

2. Рассчитать количество пищевых веществ

3. Определить кратность питания в течение дня.

4. Определить объем каждого приема пищи.

5. Составить меню.

***1.7. Задачи по созданию моделей.***

***Задача 1.*** Составить план профилактических мероприятий по предотвращению возникновения и распространения инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний.

*Модельная ситуация*: Человек 35 лет, находясь в многодневном походе заболел: t - 38,5ᵒС, боли в животе, рвота 1 раз, частый жидкий стул с примесью слизи, прожилок крови, беспокоен, бледен, вялый, тахикардия, живот мягкий. Сформулируйте предположительный диагноз, перечислите возможные осложнения и расскажите о методах профилактики данного заболевания в форме беседы с остальным участниками похода.

***Задача 2.***Провести инструктаж по технике безопасности

*Модельная ситуация 1:* Подготовить план проведения инструктажа по технике безопасности с детьми 14-15 лет перед многодневным походом.

*Модельная ситуация 2:* Составить план и определить содержание беседы со студентами 18-20 лет о правилах поведения и технике безопасности на туристическом маршруте с целью предотвращения травматизма и возникновения неотложных состояний.

*Модельная ситуация 3:* Подготовить план проведения инструктажа по технике безопасности с людьми 45-55 лет перед походом выходного дня.

***Задача 3.*** Провести беседу о пользе занятий физическими упражнениями и туризмом, об осознанном отношении и мотивации различных групп населения к здоровому образу жизни.

*Модельная ситуация 1:* Составить план и определить содержание беседы о пользе для здоровья занятий физическими упражнениями и туризмом для учащихся 8-го класса.

*Модельная ситуация 2:* Составить план и определить содержание беседы о важности здорового образа жизни и осознанном к нему отношении для людей 35-35 лет.

*Модельная ситуация 3:* Составить план и определить содержание беседы о пользе для здоровья занятий физическими упражнениями и туризмом для людей 55-60 лет.

***2***.***Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.***

Оценка качества освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» студентами включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

***Текущая аттестация*** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущей успеваемости по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относятся:

***2.1. Тестирование***

Критерии оценки тестирования:

оценка **«отлично»**, если дано 90 – 100 % правильных ответов;

оценка **«хорошо»**, если дано 78 – 89 % правильных ответов;

оценка **«удовлетворительно»**, если дано 60 – 77 % правильных ответов;

оценка **«неудовлетворительно»**, если дано менее 59% правильных ответов.

***2.2. Коллоквиум*** (в переводе с латинского «беседа, разговор») – форма учебного занятия, понимаемая как беседа преподавателя с учащимися с целью активизации знаний. Коллоквиум проводится после изучения раздела, в форме опроса. Коллоквиум — форма проверки и оценивания уровня знаний учащихся.

***Критерии оценки коллоквиума***

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если демонстрируются: глубокое и прочное усвоение программного материала полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы, свободное владение материалом.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если демонстрируются: знание программного материала, грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос, правильное применение теоретических знаний.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются: усвоение основного материала, при ответе допускаются неточности, при ответе даются недостаточно правильные формулировки, нарушается последовательность в изложении программного материала.

Оценка «**неудовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются: незнание программного материала, при ответе возникают ошибки.

***2.3. Выступления с докладами-презентациями:***

***Доклад*** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде и представление в устной форме полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем доклада может достигать 5-10 стр.

***Презентация*** – представление студентом наработанной информации по теме доклада в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

**Требования к оформлению доклада:** объём 5-10 страниц машинописного текста. Структура: титульный лист (название образовательного учреждения, тема сообщения, по какой дисциплине сообщение, Ф.И.О., курс, группа автора), план, тест выступления, список литературы. Шрифт - Times NewRoman, кегль шрифта - 14 пунктов, интервал – 1,5. Поля страниц: верхнее и нижнее поля – 20 мм, размер левого поля 30 мм, правого – 15 мм. Список литературы – не менее 5 (не менее 3-х источников за последние 5 лет).

**Требования к оформлению презентации:** слайдов – не менее 10. Размеры шрифтов: для заголовков — не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально — 36 пункта; для основного текста — не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально — 24 пункта. Титульный лист: первый слайд содержит название презентации, дисциплина и Ф.И.О. автора, группа. Каждый слайд имеет заголовок. Структура слайда должна быть одинаковой на всей презентации. Цветовая схема должна быть одинаковой на всех слайдах.

***Критерии оценки выступления с докладом-презентацией:***

- **оценка «отлично»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления докладов; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

- **оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении доклада; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические, в тексте;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся если в целом содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче доклада есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте.

***2.4. Выполнение лабораторных работ***

**Лабораторная работа** - вид практической работы, проводимой с применением специального оборудования для углубления и закрепления теоретических знаний путем проведения самостоятельных экспериментов.

***Критерии оценки лабораторной работы:***

**- оценка «отлично»** выставляется обучающемуся, если он выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности измерений; самостоятельно произвел расчеты; получил правильные результаты; в отчете правильно и аккуратно выполнил все записи;

**- оценка «хорошо»** ставится в том случае, если учащийся выполнил работу в полном объеме, но допустил недочеты или негрубые ошибки; самостоятельно произвел расчеты; получил правильные результаты; в отчете правильно, но не аккуратно выполнил все записи;

**- оценка «удовлетворительно»** ставится, если учащийся выполнил работу не полном объеме; в ходе проведения измерений были допущены ошибки; сделал ошибки в расчетах; отчет составлен не полностью и не аккуратно;

**- оценка «неудовлетворительно»** ставиться, если учащийся не выполнил работу или результаты не позволяют сделать правильных выводов, если измерения, вычисления, производились неправильно.

***2.5. Выполнение практической работы***

**Практическая работа -** является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

**Оценка результатов работы:**

Преподаватель наблюдает за действием каждого студента и отмечает правильность выполнения работы.

Практическая работа защищена, если она выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; по результатам педагогического наблюдения выявлено, что студент знает и правильно понимает сущность выполняемой работы.

***Критерии оценивания практической работы:***

**Оценка «Зачтено»** ставится, если студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, формулы, вычисления; отвечает на контрольные вопросы, допуская не принципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

**Оценка «Не зачтено»** ставится, если студент выполняет работу не в полном объеме, не показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; не делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу не аккуратно; не полностью отвечает на контрольные вопросы, допуская принципиальные ошибки, не дает определение основных понятий и терминов, не понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

***2.6. Решение задач по созданию моделей (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.)*** - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.

Модельная ситуация – это процесс создания логической модели реальной ситуации или проблемы. Это форма обучения, которая предполагает непосредственное участие студента в новом знании, служащем для правильного выполнения действия, приводящего к достижению цели. Цель заключается в том, чтобы сформировать у студентов практические навыки.

***Критерии оценки решения задач по созданию моделей:***

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если предложен конструктивный вариант решения задачи и приведено его качественное обоснование. Предложенный вариант будет способствовать достижению определенных (указанных преподавателем) целей. Продемонстрировано уверенное владение профессиональными навыками. Работа целостна, креативна. Использован творческий подход.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если предложенный вариант решения задачи направлен на достижение положительного эффекта. Обнаруживается эффективное владение профессиональными навыками. Содержание глубокое и всестороннее.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если приведен вариант решения задачи не конструктивный. Эффект будет минимальный. Владеет элементами профессиональной деятельности. В основном, содержание целостное.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если вариант решения задачи отсутствует или предложенный вариант является антипедагогическим. Предложенный вариант может свидетельствовать о попустительстве и равнодушии к происходящему. Работа неоригинальна, и /или незакончена.

***2.7. Виды и формы отработки пропущенных занятий***

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то: студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываться по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

***Промежуточная аттестация*** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации с целью подведения итогов освоения студентами всего объема дисциплины образовательной программы, оценки прочности теоретических знаний и практических навыков.

Зачет с оценкой по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Студенту необходимо ответить на 3 вопроса.

Основой для определения оценки служит объём и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой соответствующей дисциплины.

***Критерии оценки ответов на зачете с оценкой:***

- оценка «**ОТЛИЧНО**» ставится в том случае, когда студент обнаруживает систематическое и глубокое знание программного материала по дисциплине, умеет свободно ориентироваться в вопросе. Ответ полный и правильный на основании изученного материала. Выдвинутые положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, осознанно, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный. Студент уверенно отвечает на дополнительные вопросы.

- оценка «**ХОРОШО**» ставится в том случае, когда студент обнаруживает полное знание учебного материала, демонстрирует систематический характер знаний по дисциплине. Ответ полный и правильный, подтвержден примерами; но их обоснование не аргументировано, отсутствует собственная точка зрения. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены 2-3 несущественные погрешности, исправленные по требованию экзаменатора. Студент испытывает незначительные трудности в ответах на дополнительные вопросы. Материал изложен осознанно, самостоятельно, с использованием современных научных терминов, литературным языком.

- оценка «**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**» ставится в том случае, когда студент обнаруживает знание основного программного материала по дисциплине, но допускает погрешности в ответе. Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный характер. Студент испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы. Научная терминология используется недостаточно.

- оценка «**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине. При ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания теоретического материала или допущен ряд существенных ошибок, которые студент не может исправить при наводящих вопросах экзаменатора, затрудняется в ответах на вопросы. Студент подменил научное обоснование проблем рассуждением бытового плана. Ответ носит поверхностный характер; наблюдаются неточности в использовании научной терминологии.