

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Санитарно-гигиеническое обеспечение адаптивной физической культуры

**Код модуля**  
1156189(1)

**Модуль**  
Медицинские аспекты адаптивной физической культуры

**Екатеринбург**

Оценочные материалы составлены автором(ами):

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Кочина Вероника Руслановна	без ученой степени, без ученого звания	Преподаватель	сервиса и оздоровительных технологий
2	Серова Нина Борисовна	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	сервиса и оздоровительных технологий

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

**Авторы:**

- **Кочина Вероника Руслановна, Преподаватель, сервиса и оздоровительных технологий**

## 1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Санитарно-гигиеническое обеспечение адаптивной физической культуры

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Экзамен	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	1
		Домашняя работа	1

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Санитарно-гигиеническое обеспечение адаптивной физической культуры

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
ОПК-3 -Способен проводить исследования при решении прикладных и/или фундаментальных задач в области профессиональной деятельности, включая критическую оценку и интерпретацию результатов	П-1 - Планировать и осуществлять исследование для решения прикладных и/или фундаментальных задач в области профессиональной деятельности, включая обоснование методологии, методов оценки и интерпретации результатов У-1 - Критически оценивать существующие методологические подходы и определять адекватную задачам методологию проведения исследования	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

<p>ПК-1 -Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>З-2 - Перечисляет методы сбора, оценки качества и результативности работы инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре, тренеров по адаптивному спорту  П-1 - Имеет опыт разработки наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья  У-1 - Обосновывает основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий</p>	<p>Домашняя работа  Контрольная работа  Лекции  Практические/семинарские занятия  Экзамен</p>
<p>ПК-9 -Способен руководить физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p>	<p>З-2 - Определяет основные требования к составлению программ мероприятий, сценарных планов, положений о мероприятиях, планов спортивной подготовки  П-2 - Определяет объем и достаточность инвентаря, оборудования и персонала для организации занятий, проведения спортивных мероприятий по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях  У-1 - Определяет численность занимающихся в секциях и группах в соответствии с уставными целями физкультурно-спортивной организации, нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации (собственника) и уровнем целевого финансирования</p>	<p>Домашняя работа  Контрольная работа  Лекции  Практические/семинарские занятия  Экзамен</p>

### 3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО

**ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ  
(ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)**

**3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.60</b>		
Текущая аттестация на лекциях	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>контрольная работа</i>	6,10	50
<i>активность на занятиях</i>	6,11	50
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.60</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.40</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.40</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>домашняя работа</i>	6,12	50
<i>активность на занятиях</i>	6,13	50
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1.00</b>		
<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.00</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено</b>		

**Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет**  
**Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено**

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<b>Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено</b>		
<b>Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено</b>		

## 4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

### Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

### Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

<b>Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)</b>	<b>Шкала оценивания</b>		
		<b>Традиционная характеристика уровня</b>		<b>Качественная характеристика уровня</b>
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

## **5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ**

### **5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля**

#### **5.1.1. Лекции**

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

#### **5.1.2. Практические/семинарские занятия**

Примерный перечень тем

1. Гигиена - основа профилактики. Задачи гигиены. Единство организма человека с окружающей средой.
2. Гигиена физической культуры и спорта - наука об укреплении здоровья и повышении работоспособности физкультурников и спортсменов.
3. Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила).
4. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры населения.
5. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру.

6. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, греблей, плаванием.
7. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, крытый каток, крытый плавательный бассейн).
8. Инфекционные заболевания и пути их распространения (эпидемии, пандемии, эндемии, спорадические заболевания).
9. Восприимчивость и иммунитет. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Комплекс мероприятий по профилактике и борьбе с инфекционными и венерическими заболеваниями.
10. Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями в практике физической и спортивной работы.
11. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, возраста, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки.
12. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.
13. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания.
14. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
15. Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы.
16. Нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом.
17. Определение направления и скорости движения воздуха при спортивных занятиях и соревнованиях.
18. Гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления.
19. Гигиеническая оценка воздушной среды в спортивных сооружениях.
20. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности.
21. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Доброкачество пищи. Калорийность пищи.
22. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание белков в различных продуктах.
23. Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание жиров в различных продуктах.
24. Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание углеводов в различных продуктах.
25. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов. Нормы витаминов в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание витаминов в различных продуктах.

LMS-платформа

1. не предусмотрена



## **5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля**

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

### **Базовый**

#### **5.2.1. Контрольная работа**

Примерный перечень тем

1. Методы гигиенических исследований.
2. Структура здорового образа жизни и его элементы.
3. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
4. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии.
5. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
6. Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
  7. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
  8. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.
  9. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
  10. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.
  11. Характеристика устройства и оборудования спортивных сооружений с точки зрения требований гигиены (ориентация, место расположения, строительные материалы, окраска, роза ветров и др.)
  12. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.
  13. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.
  14. Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культурой. Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.
  15. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.
  16. Рациональное построение тренировочного процесса в сложных условиях. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др.
  17. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.
  18. Гигиеническое обеспечение тренировочного сбора.
  19. Гигиенические требования и основные принципы построения питания спортсменов в избранном виде спорта.

20. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ.

Примерные задания

Составьте характеристику устройства и оборудования спортивных сооружений с точки зрения требований гигиены (ориентация, место расположения, строительные материалы, окраска, роза ветров и др.)

LMS-платформа

1. не предусмотрена

### **5.2.2. Домашняя работа**

Примерный перечень тем

1. Профилактика - основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена - основа профилактики.

2. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.

3. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гриневский, В.А. Волжинский, А.А. Минх и др.).

4. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

5. Социально-гигиенические требования к различным типам физкультурно-оздоровительных сооружений в городах и сельской местности.

6. Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы.

7. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.

8. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.).

9. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность.

10. Методика приема солнечных ванн. Дозировка солнечных ванн (минутный и калорийный способ). Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового облучения. Методика применения различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые, люминесцентные лампы).

11. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

12. Физические свойства воздуха. Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом.

13. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях.

14. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы определения эффективности вентиляции. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях.

15. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов: молоко и молочные продукты, мясо, птица, яйца, рыба, хлеб, крупы, бобовые, картофель, овощи, фрукты и ягоды, пищевые жиры, кондитерские изделия и мед.

16. Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья, работоспособность, психофизиологические функции.

17. Основные положения питания при профилактике и снижении избыточной массы тела: уменьшение количества и калорийности пищи, разгрузочные дни, многоразовое и регулярное питание, культура приема пищи, снижение аппетита.

18. Спортивная диетология.

19. Особенности диетического питания при некоторых отклонениях в состоянии здоровья.

20. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.

Примерные задания

Опишите особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.

Напишите особенности диетического питания при некоторых отклонениях в состоянии здоровья.

LMS-платформа

1. не предусмотрена

### **5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля**

#### **5.3.1. Экзамен**

Список примерных вопросов

1. Предмет и задачи общей гигиены и гигиены массовой физической культуры и спорта.

2. Исторические этапы гигиенической науки, выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены.

3. Методы гигиенических исследований.

4. Структура здорового образа жизни и его элементы.

5. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.

6. Характеристика биологических факторов внешней среды.

7. Инфекционные заболевания и пути их распространения.

8. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.

9. Восприимчивость и иммунитет.

10. Виды иммунитета.

11. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии.

12. Гигиенические основы суточного режима.

13. Понятие охранительного режима. Особенности режима жизни инвалидов различных категорий.

14. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.

15. Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
16. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
17. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.
18. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
19. Особенности закаливания в зависимости от заболеваний у инвалидов.
20. Гигиеническое значение температуры воздуха. Правила и методы измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.
21. Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности. Приборы и методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы.
22. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы.
23. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы измерения.
24. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха. Методика исследования охлаждающей способности воздуха. Гигиенические нормы.
25. Электромагнитное состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Значение работ А.А. Минха.
26. Биологическое действие солнечной радиации. Гигиенические требования к устройству соляриев. Оздоровительное значение солнечной радиации.
27. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Определение концентрации CO<sub>2</sub> в воздухе. Гигиенические нормы.
28. Гигиеническая характеристика механических примесей. Запыленность воздуха. Гигиенические нормы.
29. Гигиеническое значение радиоактивности воздушной среды. Гигиенические нормы естественного радиационного фона.
30. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.
31. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды.
32. Гигиенические требования к питьевой воде.
33. Органолептические (физические) свойства питьевой воды.
34. Гигиеническое значение минерального состава воды.
35. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения.
36. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.
37. Методы очистки питьевой воды. Коагуляция — современный метод очистки воды.
38. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение.
39. Гигиеническая характеристика жесткости воды и её значение. Методы устранения повышенной жесткости.
40. Методы обеззараживания воды (физические и химические).
41. Хлорирование — как метод дезинфекции и профилактики желудочно-кишечных инфекций. Виды хлорирования.

42. Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение. Физико-гигиенические свойства почв.
43. Характеристика устройства и оборудования спортивных сооружений с точки зрения требований гигиены (ориентация, место расположения, строительные материалы, окраска, роза ветров и др.).
44. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
45. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности.
46. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления.
47. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции.
48. Методы определения эффективности работы вентиляции. Нормативные показатели.
49. Кондиционирование воздуха. Устройство и значение кондиционера.
50. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.
51. Гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам.
52. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям, роль зеленых насаждений.
53. Гигиеническая характеристика шума. Методы борьбы с повышенным шумом в спортивной практике (мотоспорт, стрелковые тир).
54. Гигиенические требования к пище и питанию. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.
55. Составные элементы суточных энергозатрат (регулируемые и нерегулируемые энергозатраты). Методы определения суточного расхода энергии.
56. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
57. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках. Содержание белков в различных продуктах.
58. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом.
59. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.
60. Гигиеническое значение витаминов. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипervитаминоз.
61. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
62. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов: молоко и молочные продукты, мясо, птица, яйца, рыба, хлеб, крупы, бобовые, картофель, овощи, фрукты и ягоды, кондитерские изделия и мед. Определение доброкачественности пищи.
63. Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых.
64. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ. Использование естественных сил природы для

закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.

65. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.

66. Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культурой. Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.

67. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.

68. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.

69. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

70. Рациональное построение тренировочного процесса в сложных условиях. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др.

71. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов.

72. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта.

73. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

74. Гигиеническое значение и задачи профессиональной прикладной физической подготовки.

75. Гигиенические требования при проведении производственной гимнастики.

76. Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства.

77. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.

78. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.

79. Гигиеническая характеристика и методика использования искусственных источников ультрафиолетовых облучений и аэроионизации в спортивной практике.

80. Гигиенические требования к построению режима для тренирующегося спортсмена в условиях учебы (работы) и тренировочного сбора.

81. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры.

82. Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).

83. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др.

84. Гигиенические особенности питания юных спортсменов.

85. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта.

86. Гигиенические требования и основные принципы построения питания спортсменов в избранном виде спорта.

87. Гигиенические особенности питания на дистанции, перед и во время соревнований.

88. Гигиеническое обеспечение тренировочного сбора.

LMS-платформа

1. не предусмотрена

#### 5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Формирование социально-значимых ценностей	целенаправленная работа с информацией для использования в практических целях	Технология самостоятельной работы	ПК-9	П-2	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен