

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кафедра спортивных дисциплин

Образовательная программа бакалавриата
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы:
Физкультурное образование

Форма обучения
Очная/заочная

Статус дисциплины: входит в обязательную часть ОПОП

Махачкала, 2022 год

Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура от «19» сентября 2017 г. № 940.

Разработчик(и): Кафедра спортивных дисциплин, к.п.н., профессор, Рустамов А.Ш.

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры спорт. дисциплин от «25» 03 2022г., протокол № 6

Зав. кафедрой А.Ш.Р Рустамов А.Ш.

на заседании Методической комиссии ФКиС факультета от
«30» 03 2022г., протокол № 7.

Председатель Н.Б.Н Новикова Н. Б.

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «31» 03 2022г.

Начальник УМУ А.Г. Гасангаджиева А.Г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» входит в обязательную часть ОПОП бакалавриата по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина реализуется на факультете физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с понятиями и предпосылками гигиенического мышления как основы профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Особенностью применения гигиенических средств в физической культуре и спорте являются: соблюдение личной гигиены, применение закаливающих процедур, выполнение требований к одежде и обуви физкультурника и спортсмена, к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Курс дает представление об основах рационального полноценного питания, гигиенических средствах восстановления и повышения работоспособности; особенностях гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола; особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: универсальных – УК-7, общепрофессиональных – ОПК-6.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме контрольных работ и тестов, и промежуточный контроль в форме экзамена.

Объем дисциплины 4 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий: 144 ч.

Очная форма обучения

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					консультации		
		всего	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР			
6	144	54	18		36		90	экзамен	

Заочная форма обучения

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					консультации		
		всего	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР			
8	144	12	6		6		132	экзамен	

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности. Основными задачами изучения дисциплины являются:

- получение знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры;
- овладение практическими навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом;
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» входит в обязательную часть ОПОП бакалавриата, по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Программный материал дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» тесно связан с естественнонаучным циклом дисциплин (математика, физика, биология с основами экологии и т.д.), дисциплинами гуманитарного, социально и экономического цикла (психология, педагогика и т.д.), а также с рядом общепрофессиональных дисциплин (анатомия человека, физиология человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, теория и методика физической культуры). Знание методологии, принципов, средств и методов гигиены и санитарии является принципиально важным условием эффективной деятельности будущего бакалавра физической культуры при реализации на практике оздоровительных, корригирующих, лечебно-восстановительных и профилактических мероприятий.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения и процедура освоения).

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК. 7.1. Способен осуществлять виды физических упражнений. - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	<i>Знает</i> виды физических упражнений. - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. <i>Умеет</i> осуществлять виды физических упражнений. - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. <i>Владеет</i> научнопрактические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. - научнопрактические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Устный опрос, Письменный опрос
	УК.7.2 Способен применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	<i>Знает</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	

	<p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><i>Умеет</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><i>Владеет</i> способностью применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	
<p>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурноспортивной деятельности, мотивационноценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.</p>	<p>ОПК-6.1. Способен определять</p> <ul style="list-style-type: none"> - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов 	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; <i>Умеет определять</i> - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарногигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; <i>Владеет</i> - методическими основами рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, 	<p>Устный опрос, Письменный опрос</p>

	<p>и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие «пищевой статус» 	<p>соревновательном и восстановительном периодах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - значением и особенностями приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус». 	
	<p>ОПК-6.2. Способен</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медикобиологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. 	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; <p><i>Умеет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать различные формы занятий с учетом медикобиологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; <p><i>Владеет</i> возможностями составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни 	

		и его пропаганду среди окружающих.	
	<p>ОПК-6.3 Способен осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> - обобщение информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научнопопулярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом. 	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обобщение информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; <i>Владеет</i> методами - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; <i>Умеет</i> организовывать встречи обучающихся с известными спортсменами; - использовать приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом. 	

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

4.2.1. Структура дисциплины в очной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль Самост. Раб.	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	

Модуль 1.							
1	Предмет и задачи гигиены. История возникновения гигиены.	6	2	4		2	Устный опрос, Письменный опрос тестовый опрос, подготовка реферата
2	Гигиена воды и почвы		2	2		2	
3	Гигиена воздушной среды.			2		4	
4	Гигиенические основы питания			2		4	
5	Личная гигиена спортсмена		2	2		4	
<i>Итого по модулю 1:</i>			6	14		16	
Модуль 2.							
6	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	6	2	4		4	Устный опрос, Письменный опрос тестовый опрос, подготовка реферата
7	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях		2	4		4	
8	Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой		2	2		4	
9	Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой		2	2		4	
<i>Итого по 2 модулю</i>			8	12		16	
Модуль 3.							
10	Методика оценки комплексного влияния метеофакторов на организм человека.	6		4		8	Устный опрос, Письменный опрос тестовый опрос, подготовка реферата
11	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		2	4		6	
12	Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий		2	2		8	
<i>Итого по модулю 3</i>			4	10		22	
Подготовка к экзамену						36	Экзамен
ИТОГО:			18	36		90	

4.2.1. Структура дисциплины в заочной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль Самост. Раб.	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
Модуль 1.								
1	Тема 1. Предмет и задачи гигиены. История возникновения гигиены.	8	2				10	Устный опрос, Письменный опрос тестовый опрос, подготовка реферата
2	Тема 2. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека			2			10	
3.	Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента						12	
<i>Итого по модулю 1:</i>			2	2			32	36
Модуль 2.								
4.	Тема 1. Гигиена воды и почвы	8					8	Устный опрос, Письменный опрос тестовый опрос, подготовка реферата
5.	Тема 2. Гигиена воздушной среды.						10	
6.	Тема 3. Гигиенические основы питания						10	
7.	Тема 4. Личная гигиена спортсмена			2			6	
<i>Итого по модулю 2:</i>				2			34	36
Модуль 3.								
8.	Тема 1. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	8	2				8	Устный опрос, Письменный опрос тестовый опрос, подготовка реферата
9.	Тема 2. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях						10	
10.	Тема 3. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой						8	

11.	Тема 4. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой					8	
	<i>Итого по 3 модулю</i>		2			34	36
	Модуль 4.						
12.	Тема 1. Методика оценки комплексного влияния метеофакторов на организм человека.	8	2			6	Устный опрос, Письменный опрос тестовый опрос, подготовка реферата
13.	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			2		6	
14.	Тема 3. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий					11	
	<i>Итого по модулю 4:</i>		2	2		23	
	Подготовка к экзамену					9	Экзамен
	ИТОГО:		6	6		9	123

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

Тема 1. Предмет и задачи гигиены. История возникновения гигиены

Профилактика – основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. Единство организма человека с окружающей средой. Социальное значение гигиенических мероприятий. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.). Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Санитарно-эпидемиологическая служба в РФ. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Особенности проведения профилактических мероприятий в условиях рыночных отношений, при страховой и платной медицине. Гигиена физической культуры и спорта – наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. 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.). Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта – целенаправленное и комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Тема 2. Гигиена воды и почвы

Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной

загрязненности воды. Гигиенические требования к источникам водоснабжения. Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение. Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы спортивных сооружений. Санитарный и радиологический контроль за почвой.

Тема 3. Гигиена воздушной среды

Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Физические свойства воздуха. Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение направления и скорости воздуха. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение атмосферного давления. Профилактика высотной (горной) болезни. Приборы и методы измерения атмосферного давления воздуха. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Электрическое состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Влияние различных ионов воздуха на организм. Применение источников искусственного ионизированного воздуха в целях укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Тема 4. Гигиенические основы питания

Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Доброкачественность пищи. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом Контроль за калорийностью пищи. Пищевые вещества. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов. Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты. Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты. Режим питания и усвояемость пищи. Режим питания при различных видах деятельности и работе в различные смены (дневная, вечерняя, ночная). Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья, работоспособность, психофизиологические функции. Булимия и анорексия.

Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. 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.

Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительный период.

Тема 5. Личная гигиена спортсмена

Значение соблюдения правил личной гигиены для повышения спортивной работоспособности. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом индивидуальных биоритмов, особенностей трудовой деятельности, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Сон и спортивная работоспособность. Гигиенические требования ко сну. Профилактика нарушений сна. Гигиенические правила ухода за телом. Профилактика гнойничковых инфекций и

эпидермофитии. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви.

Тема 6. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок

Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. Оздоровительная направленность спортивной тренировки. Планирование тренировки с учетом влияния на спортсмена различных экологических факторов природы и социальной среды. Влияние различных биоритмов на работоспособность спортсмена (сезонные, недельные, суточные и др.). Создание оптимальных социально-гигиенических условий среды для спортсменов (родители, друзья, товарищи, спортивный и учебный коллективы и др.). Психогигиена. Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Тема 7. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях

Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Классификация физических нагрузок, действующих на организм школьников в процессе физического воспитания. Гигиеническая характеристика вводной, основной и заключительной части урока физического воспитания. Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры. Гигиеническая характеристика вводной, основной и заключительной части урока физического воспитания. Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.

Тема 8. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой

Гимнастика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание гимнастов. Гигиенические требования к гимнастическому залу. Профилактика травм.

Тема 9. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой

Легкая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание легкоатлетов. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам. Профилактика травм. Спортивные игры. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание спортсменов (игроков). Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм.

Тема 10. Методика оценки комплексного влияния метеофакторов на организм человека

Понятие о «розе ветров». Методика построения розы ветров. Методы определения запыленности воздушной среды. Методика оценки комплексного влияния метеофакторов. Меры профилактики и оказания первой доврачебной помощи при перегревании и переохлаждении. Зона комфорта. Перегревание или переохлаждение.

Тема 11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

Тема 12. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий

Этапный, текущий и оперативный виды контроля. Педагогический, психологический и медико-биологический методы контроля. Зависимость видов контроля от особенностей вида спорта. Самоконтроль как система контроля над эффективностью спортивной подготовки. Оптимизация процесса спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности (физической, технической, тактической).

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 – «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», реализация компетентностного подхода дисциплина предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-консультация, проблемная лекция, лекция-визуализация,) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями научных организаций Республики и мастер-классы экспертов-врачей.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студента над глубоким освоением фактического материала организуется в процессе выполнения практических заданий, подготовки к занятиям, по текущему, промежуточному и итоговому контролю знаний. Пропущенные лекции отрабатываются в форме составления реферата по пропущенной теме. Задания по самостоятельной работе разнообразны:

- оформление рабочей тетради с соответствующими методическими указаниями к работе, результатами работы и выводами по сделанной работе;
- обработка учебного материала по учебникам и лекциям, текущему, промежуточному и итоговому контролю знаний по модульно-рейтинговой системе;
- поиск и обзор публикаций и электронных источников информации при подготовке к занятиям, написании рефератов;
- работа с тестами и контрольными вопросами при самоподготовке;
- обработка и анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (экзамен). При этом проводятся тестирование, экспресс-опрос на практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных контрольных работ.

6.1. Примерный перечень заданий для самостоятельной работы студентов

1. Определять уровень физического развития с помощью метода индексов и метода стандартов.
2. Определять качество воды органолептическим методом и жесткость методом титрования.
3. Определять уровень умственной работоспособности.
4. Изучить все виды закаливания организма человека.
5. Научиться определять энергозатраты организма человека.
6. Составлять рацион питания (на день, неделю и т.д.) с учетом гигиенических требований и индивидуальных особенностей спортсмена-студента.
7. Составлять рацион питания для спортсменов с учетом вида спорта, пола, а так же климатических условий.

8. Определить правильность осанки.
9. Определить поперечный и продольный свод стопы доступными методами. 10. Теоретически выбрать территорию с учетом известных гигиенических норм для построения открытого и закрытого спортивного комплекса.
11. Рассчитать освещенность (естественную и искусственную), влажность и температуру воздуха, ориентацию окон, выбрать вид отопления, вентиляции любого спортивного сооружения и сравнить определенные показатели с гигиеническими нормами и дать заключение.
12. Рассчитать освещенность (естественную и искусственную), влажность и температуру воздуха, ориентацию окон, отопление, степень проветриваемости школьного класса или спортивного школьного зала, сравнить определенные показатели с гигиеническими нормами и дать заключение.
13. Знать о предмете, его истории, задачах курса «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», а также о значении гигиены как науки в деятельности учителя ФК.
14. Гигиеническое значение воздуха для человека, его свойства, влияние загрязненного воздуха на здоровье человека.
15. Гигиеническое значение воды, ее роль в жизнедеятельности человека, физико-химических качествах воды, жесткости, значении загрязненности воды для человека животных и растений.
16. Гигиеническое значение почвы, ее роль в жизнедеятельности человека, свойства, загрязненность и значение последствий этой загрязненности для человека.
17. Роль сбалансированного питания в жизнедеятельности человека, спортсмена в период тренировок и соревнованиях. Значение гигиенических требований к продуктам, источникам и причинам пищевых отравлений, о роли витаминов, микроэлементов, белков, жиров и углеводов для спортсменов и режиме питания.
18. Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью, влияние гиподинамии и гипокинезии на организм человека. Структуре двигательной активности. 19. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта. Хроногигиена, биоритмы, режим дня спортсменов. Физическая и умственная работоспособность, и гигиеническое обеспечение в подготовке к соревнованиям в различных климатических условиях.
20. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и классным комнатам.
21. Школьная патология зрения, пути коррекции и профилактики.
22. Психическое здоровье и профилактика нервно-психических заболеваний. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе. Вопросы умственного переутомления.
23. Составление школьного расписания, его роль в профилактике утомления;
24. Вредные привычки и их влияние на организм.
25. Иммунодефициты, ВИЧ - инфекции и СПИД.
26. Гигиена полости рта, профилактика заболеваний полости рта

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Типовые контрольные задания

7.1.1. Примерная тематика рефератов

1. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
2. Закаливание, виды закаливания, критерии эффективности. Гигиенические принципы закаливания и средства.
3. Рациональное и сбалансированное питание
4. Спортивные сооружения закрытого и открытого типов, гигиенические требования к спортивным сооружениям. Роль ультрафиолетового облучения в оздоровлении детей.

5. Гигиенические требования к занятиям различными видами спорта.
6. Сбалансированное и рациональное питание спортсменов в период тренировок и соревнований.
7. Личная гигиена спортсменов.
8. Гигиена детей и подростков.
9. Гигиена людей зрелого возраста.

7.1.2. Примерные тестовые задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

1. В медицине здоровье человека рассматривается как ...

- а) отсутствие хронических, наследственных заболеваний
- б) состояние физического, психического и социального благополучия индивида
- в) нормальное функционирование всех систем организма человека
- г) адаптация организма человека к воздействиям окружающей среды

2. Психологический аспект здоровья индивидуума отражает ...

- а) гармоничное развитие внутреннего мира человека
- б) высокое материально-экономическое положение человека в обществе
- в) оптимальную физиологическую адаптацию человека к среде обитания
- г) систему ценностей, установок и мотивов поведения человека
- д) высокий уровень интеллекта человека

3. Физический аспект здоровья человека включает изучение ...

- а) уровня развития и функционирования организма человека в условиях окружающей среды
- б) системы ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе
- в) состояния общей социально-экономической адаптации индивидуума
- г) адаптационных возможностей человека в экстремальных условиях
- д) резервных психофизиологических возможностей человека

4. Факторами здоровья в образе жизни человека являются...

- а) закаливание
- б) рациональное питание
- в) гиподинамия
- г) курение
- д) неограниченное потребление кофе

5. К факторам риска для здоровья антропогенного происхождения относятся

- а) урбанизация
- б) истощение озонового слоя атмосферы
- в) употребление психоактивных веществ
- г) перепады атмосферного давления
- д) групповая принадлежность крови

6. Сочетанное действие факторов риска для здоровья ...

- а) способствует более быстрому развитию патологии
- б) усиливает действие другого негативного фактора
- в) Компенсирует влияние позитивного фактора
- г) замедляет развитие патологии
- д) нейтрализует действие этиологического фактора

7. Экологическими факторами, влияющими на здоровье человека не являются ...

- а) иммунизация
- б) урбанизация
- в) попадание нефтепродуктов в водоемы
- г) парниковый эффект
- д) увеличение количества выхлопных газов в атмосфере

8. Неблагоприятными факторами образа Жизни родителей, создающими предпосылки угрозы для здоровья детей являются ...

- а) курение матери

- б) злоупотребление алкоголем отцом
- в) профессиональное занятие спортом
- г) плановая иммунизация
- д) строгое соблюдение гигиены

9. К факторам, способствующим формированию высокого уровня здоровья человека относятся ...

- а) проведение плановых прививок
- б) систематическое закаливание
- в) перенесенная родовая травма
- г) отягощенная алкоголизмом наследственность
- д) радиационное загрязнение воздуха, почвы, воды

10. Негативное действие стрессора зависит от ...

- а) силы воздействия раздражителя
- б) продолжительности воздействия
- в) исходного состояния человека, воспринимающего воздействие
- г) особенностей человека, являющегося источником воздействия
- д) природно-климатических условий

7.1.3. Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
2. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Гигиеническое значение воздуха высокой и низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
4. Гигиеническое значение атмосферного давления, движения воздуха и различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
5. Приборы для контроля температуры, влажности, атмосферного давления и скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования.
6. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
7. Значение воздушно-теплого режима для физкультурно- спортивной деятельности.
8. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
9. Гигиеническое значение механических примесей воздуха. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
10. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
11. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
12. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
13. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
14. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
15. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.
16. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
17. Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.
18. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за одеждой и обувью.
19. Роль физической культуры и спорта для профилактики курения, злоупотребления алкоголем и наркомании.

20. Гигиенические требования к организации рационального питания.
21. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
22. Дополнительное питание и его содержание.
23. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
24. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
25. Пищевые отравления и их профилактика.
26. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
27. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
28. Гигиенические требования к вентиляции.
29. Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
30. Гигиенические требования к отопительным системам.
31. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
32. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
33. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.
34. Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов микросреды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
35. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
36. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в условиях среднегорья.
37. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
38. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
39. Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.

7.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - 30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 5 баллов
- участие на практических занятиях – 15 баллов
- выполнение самостоятельной работы – 10 баллов

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) - 70 баллов

Критерии оценки посещения занятий

Оценка выставляется в соответствии с процентом занятий, которые посетил студент из всего количества аудиторных занятий, предусмотренных дисциплиной.

Критерии оценки участия на практических занятиях (устный опрос)

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания устного опроса:

86-100 баллов ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

66-85 баллов ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для 86-100 баллов, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

51-65 балл ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0-50 баллов ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Критерии оценки контрольной работы

Письменная контрольная работа состоит из трех теоретических вопросов:

86-100 баллов – студент, показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, самостоятельно ответил на вопросы, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично; показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.

66-85 баллов – студент, показал полное знание учебного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший ответивший на вопросы; показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.

51-65 балл – студент, обнаруживший знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы, самостоятельно выполнивший задания, однако допустивший некоторые погрешности при ответе на вопросы;

0-50 баллов – выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебного материала, не выполнившего задания, допустившему принципиальные ошибки при ответе на вопросы, продемонстрировавший недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач.

Критерии оценки самостоятельной работы (подготовка реферата)

Основными показателями оценки выполненной студентом и представленной для проверки самостоятельной работы являются:

1. Степень соответствия выполненного задания поставленным целям, задачам и требованиям;

2. Оформление, структурирование реферата;

3. Уникальность выполненной работы (отличие от работ коллег);

4. Успешные ответы на контрольные вопросы.

Критерии оценки самостоятельной работы:

86-100 баллов – студент правильно выполнил индивидуальное самостоятельное задание. Показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы на защите.

66-85 баллов - студент выполнил индивидуальное самостоятельное задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов на защите.

51-65 балл – студент выполнил индивидуальное самостоятельное задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы на защите было допущено много неточностей.

0-50 баллов – при выполнении индивидуального самостоятельного задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы на защите было допущено множество неточностей.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) адрес сайта курса

<http://edu.icc.dgu.ru>

б) основная литература:

1. Вайнер, Эдуард Наумович. Валеология [Текст]: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 8-е изд., перераб. - М.: Флинта: Наука, 2010 - 446 с.
2. Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2010 – 315 с.
3. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие для вузов / [Э. М. Казин [и др.]; под ред. Э. М. Казина [и др.]]; Кемеровский гос. ун-т, Кузбасский региональный ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования [и др.]. - Москва: Омега-Л, 2013 - 435 с.

в) дополнительная литература:

1. Калинин, Валентин Михайлович. Здоровье человека, медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями [Текст]: учеб. пособие / В. М. Калинин, Р. В. Конькова, А. Н. Туренков; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2005 - 78 с.
2. Вайнер Э. Н., Валеология: учебник для вузов / Вайнер Э. Н. - М.: Флинта: Наука, 2008 – 414 с.
3. Лаптев, Александр Петрович. Лекции по общей и спортивной гигиене [Текст]: учеб. пособие / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский, О. В. Григорьева. - М.: Физическая культура, 2006 - 383 с.
4. Калинин, Валентин Михайлович. Актуальные вопросы питания: витамины и минеральные вещества при занятиях физической культурой и спортом [Текст] / В. М. Калинин, В. М. Позняковский. - Томск: Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2008 - 159 с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. ЭБС IPRbooks: <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
3. Доступ к электронной библиотеке на <http://elibrary.ru>
4. Национальная электронная библиотека <https://нэб.рф/>.
5. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/> (единое окно доступа к образовательным ресурсам).
6. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
7. Российский портал «Открытого образования» <http://www.openet.edu.ru>
8. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета <http://edu.icc.dgu.ru>

9. Информационные ресурсы научной библиотеки Даггосуниверситета <http://elib.dgu.ru> (доступ через платформу Научной электронной библиотеки elibrary.ru).
10. Федеральный центр образовательного законодательства <http://www.lexed.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Перечень учебно-методических изданий, рекомендуемых студентам, для подготовки к занятиям представлен в разделе 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности». **Лекционный курс.** Лекция является основной формой обучения в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится систематическое изложение современных научных материалов, освещение основных проблем биохимии. В тетради для конспектирования лекций необходимо иметь поля, где по ходу конспектирования студент делает необходимые пометки. Записи должны быть избирательными, полностью следует записывать только определения. В конспектах рекомендуется применять сокращения слов, что ускоряет запись. В ходе изучения курса данного курса особое значение имеют рисунки, схемы и поэтому в конспекте лекции рекомендуется делать все рисунки, сделанные преподавателем на доске, или указанные в наглядном пособии. Вопросы, возникшие у Вас в ходе лекции, рекомендуется записывать на полях и после окончания лекции обратиться за разъяснением к преподавателю. Студенту необходимо активно работать с конспектом лекции: после окончания лекции рекомендуется перечитать свои записи, внести поправки и дополнения на полях. Конспекты лекций следует использовать при выполнении лабораторно-практических занятий, при подготовке к экзамену, контрольным тестам, коллоквиумам, при выполнении самостоятельных заданий.

Практические занятия. Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.

Коллоквиум. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.

Реферат. Реферат – это обзор и анализ литературы на выбранную Вами тему. Реферат это не списанные куски текста с первоисточника. Для написания реферата необходимо найти литературу и составить библиографию, использовать от 3 до 5 научных работ, изложить мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложить основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата. Недопустимо брать рефераты из Интернета. Тема реферата выбирается Вами в соответствии с Вашими интересами. Необходимо, чтобы в реферате были освещены как теоретические положения выбранной Вами темы, так и проанализированы конкретные примеры. Реферат оформляется в виде машинописного текста на листах стандартного формата (А4). Структура реферата включает следующие разделы:

- титульный лист;
- оглавление с указанием разделов и подразделов;
- введение, где необходимо указать актуальность проблемы, новизну исследования и практическую значимость работы;
- литературный обзор по разделам и подразделам с анализом рассматриваемой проблемы;
- заключение с выводами;
- список используемой литературы. Желательное использование наглядного материала - таблицы, графики, рисунки и т.д. Все факты, соображения, таблицы, рисунки и т.д., приводимые из литературных источников студентами, должны быть сопровождаемы ссылками на источник информации. Недопустимо компоновать реферат из кусков дословно

заимствованного текста различных литературных источников. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника, отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и является нарушением авторских прав. Используемые материалы необходимо комментировать, анализировать и делать соответственные и желательно собственные выводы. Все выводы должны быть ясно и четко сформулированы и пронумерованы. Список литературы оформляется строго по правилам Государственного стандарта. Реферат должен быть подписан автором, который несет ответственность за проделанную работу.

Подготовка к экзамену. При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Перечень учебно-методических материалов, предоставляемых студентам во время занятий:

- рабочие тетради студентов;
- наглядные пособия;
- словарь терминов;
- тезисы лекций;
- раздаточный материал по тематике лекций.

Самостоятельная работа студентов:

- проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях;
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников по тематике дисциплины;
- выполнение курсовых работ (проектов);
- написание рефератов;
- работа с тестами и вопросами для самопроверки.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

- Компьютерное и мультимедийное оборудование.
- Пакет прикладных обучающих контролирующих программ «Origin», «Statistica», «ChemWin» и др., используемые в ходе текущей работы, а также для промежуточного контроля.
- Электронная библиотека курса и интернет-ресурсы – для самостоятельной работы

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

На лекционных и лабораторно-практических занятиях используются методические разработки, практикумы, наглядные пособия, тесты, компьютерные программы, а также компьютеры (для обучения и проведения тестового контроля), наборы слайдов и таблиц по темам, оборудование лабораторий кафедры, в том числе лаборатории биологического факультета, а также результаты научных исследований кафедры (монографии, учебные и методические пособия и т.д.).

Перечень необходимых технических средств обучения и способы их применения:

- компьютерное и мультимедийное оборудование, которое используется в ходе изложения лекционного материала;
- пакет прикладных обучающих и контролирующих программ, используемых в ходе текущей работы, а также для промежуточного и итогового контроля;
- электронная библиотека курса и Интернет-ресурсы – для самостоятельной работы.