

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет
имени М. Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Гигиена физического воспитания и спорта

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Федотова Г. Г., д-р биол. наук, профессор

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой

Елаева Е. Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2017 года

Зав. кафедрой

Елаева Е. Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой

Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - подготовка к овладению студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта; к овладению практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности; выработке навыков работы с различными информационными источниками в ходе научно-исследовательского поиска.

Задачи дисциплины:

- формирование у будущих педагогов основ гигиенических знаний целенаправленного использования природных факторов при занятиях физической культурой и спортом для эффективного физического воспитания детей и подростков с целью оздоровления и физического совершенствования;
- комплексный анализ различных гигиенических нормативов, правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;
- подготовка студентов к использованию знаний о современном состоянии гигиены физического воспитания и спорта в профессиональной педагогической и организационно-управленческой деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ОД.10 «Гигиена физического воспитания и спорта» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 2, 3 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется: знание основ валеологии, теории и методики физического воспитания и спорта

Изучению дисциплины Б1.В.ОД.10 «Гигиена физического воспитания и спорта» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.11 Биомеханика двигательных действий.

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.10 «Гигиена физического воспитания и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.7.1 Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста;

Б1.В.ДВ.17.2 Современные направления оздоровительных видов физической культуры.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8. Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность		
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные средства и методы физического воспитания; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-2. Способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся		
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать образовательный и воспитательный процессы, учитывая возрастные, социальные и психофизические особенности обучающихся; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способами осуществления обучения, воспитания и развития детей с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-4. Способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета		
педагогическая деятельность		
ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно- воспитательного процесса средствами преподаваемого	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возможности повышения качества учебно-воспитательного процесса благодаря использованию технологий достижения образовательных результатов средствами учебного предмета; инновационных методов и форм развивающей работы для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, проектировать, реализовывать

учебного предмета	отдельные элементы современных средств, технологий и методов оценивания для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов, в рамках учебного предмета; владеть: - навыками использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета, методов, приемов и технологий достижения результатов.
-------------------	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй триместр	Третий триместр
Контактная работа (всего)	16	6	10
Лекции	6	2	4
Практические	10	4	6
Самостоятельная работа (всего)	88		88
Виды промежуточной аттестации	4		4
Зачет	4		4
Общая трудоемкость часы	108	6	102
Общая трудоемкость зачетные единицы	3		3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Общая и спортивная гигиена:

Предмет и задачи общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта. Гигиена воздушной среды. Гигиена водной среды и почвы.

Модуль 2. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов:

Закаливание в системе физического воспитания и спорта. Личная гигиена спортсмена.

Модуль 3. Общая и спортивная гигиена:

Гигиеническая адекватность питания спортсменов. Особенности питания юных спортсменов. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Система гигиенических факторов и оздоровительно-восстановительных средств, дополняющих тренировочный процесс и соревнования.

Модуль 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов:

Гигиенические аспекты физкультурно-спортивных сооружений. Гигиена тренировочного процесса и соревнований. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в сложных климатических условиях. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (6 ч.)

Модуль 1. Общая и спортивная гигиена (2 ч.)

Тема 1. Введение. Гигиена в аспекте физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)

Гигиена как отрасль профилактической медицины, ее задачи. Социальное значение гигиенических мероприятий в физкультурно-спортивной деятельности. Методы исследования, применяемые в гигиене (общие гигиенические и специальные). История развития гигиены. Предмет изучения гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены

физической культуры и спорта (П. Ф. Лесгафт, В. А. Волжинский, В. В. Гориневский, А. А. Минх и др.). Значение и роль гигиены в современной системе физкультурно-спортивной деятельности, в деятельности учителя физической культуры, тренера. Основные направления развития научных исследований в области гигиены для физкультурно-спортивной деятельности.

Модуль 3. Общая и спортивная гигиена (2 ч.)

Тема 2. Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом (2 ч.)

Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Влияние температуры воздуха на организм человека и ее значение для занятий физическими упражнениями. Нормы температуры в жилых и спортивных помещениях. Влияние влажности воздуха на организм человека и ее значение для занятий физическими упражнениями. Нормы влажности для закрытых помещений. Скорость движения воздуха, способы определения, нормы для закрытых спортивных сооружений. Атмосферное давление как физическое свойство воздуха. Влияние на организм человека пониженного и повышенного атмосферного давления, значение для занятий физическими упражнениями. Влияние погодных и климатических условий на психофизиологические функции организма. Гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников и спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.

Модуль 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов (2 ч.)

Тема 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям (2 ч.)

Типы спортивных сооружений. Расположение, ориентация, планировка. Микроклиматические условия спортивных помещений. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Воздушно-тепловой режим на спортивных объектах. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, синтетическим напольным покрытиям. Цветовое оформление спортивных сооружений. Шумовой фон на спортивных объектах. Профилактика шума. Гигиенические требования спортивным залам и искусственным бассейнам.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (10 ч.)

Модуль 1. Общая и спортивная гигиена (2 ч.)

Тема 1. Гигиена в системе физкультурно-спортивной деятельности как основа здорового образа жизни (2 ч.)

1. Значение и роль гигиены в современной системе физкультурно-спортивной деятельности.
2. Задачи и содержание гигиены в области физкультурно-спортивной деятельности. Методы исследований (общие гигиенические и специальные).
3. Основа профилактики – здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту.
4. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов.
5. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры населения.
6. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

Модуль 2. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов (2 ч.)

Тема 2. Закаливание в физкультурно-спортивной практике (2 ч.)

1. Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры.
2. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль).

3. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.

4. Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ, купание в открытых водоёмах).

5. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильно-действующих водных процедур (растирание снегом, зимнее купание).

6. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиацией на организм.

7. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность.

8. Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового облучения. Методика применения различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы).

9. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

Модуль 3. Общая и спортивная гигиена (2 ч.)

Тема 3. Личная гигиена и распорядок дня спортсмена (2 ч.)

1. Рациональный суточный режим и распорядок дня спортсмена.

2. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы.

3. Уход за телом. Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии.

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

5. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании.

6. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях.

7. Отрицательное воздействие курения на спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением.

8. Отрицательное влияние алкогольных напитков на психофизиологические функции организма. Средства и меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголем.

Модуль 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов (4 ч.)

Тема 4. Гигиена тренировочного процесса и соревнований (2 ч.)

1. Гигиенические требования к планированию тренировочного процесса.

2. Гигиенические требования к организации тренировки. Принцип периодизации (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).

3. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.

4. Гигиеническая характеристика подготовительной части спортивной тренировки.

5. Гигиеническая характеристика основной и заключительной частям спортивной тренировки.

6. Виды спортивной тренировки.

7. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок в тренировочном цикле (микро-, мезо- и макроциклы, в большом спорте).

Тема 5. Вспомогательные гигиенические средства и их применение тренирующимися спортсменами (2 ч.)

1. Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы.

2. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание).

3. Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань. Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления. Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации.

5. Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановительные процессы и стимулирующих работоспособность.

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

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Третий триместр (88 ч.)

Модуль 3. Общая и спортивная гигиена (44 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Пояснить роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физического воспитания и спорта. (П. Ф. Лесгафт, В. В. Гориневский, В. А. Волжинский, А. А. Минх, А. П. Лаптев, С. А. Полиевский и др.).

2. Определить сущность и соотнести понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическое воспитание», «физическая культура».

3. Назвать главные направления оздоровительной физической культуры.

4. Интерпретировать основные пути формирования здорового образа жизни для различного контингента населения и спортсменов.

5. Раскрыть понятия «санитарно-гигиенические основы деятельности», «медико-биологические закономерности», «профилактика».

6. Дать характеристику понятиям «эпидемия», «пандемия», «эндемия», «иммунитет».

7. Определить сущность мероприятий для профилактики инфекционных заболеваний при занятиях физкультурой и спортом.

8. Назвать гигиенические нормы физических качеств воздуха: температуры, влажности, атмосферного давления, скорости движения воздуха.

9. Перечислить симптомы влияния на организм человека пониженного и повышенного атмосферного давления, переохлаждения и перегревания.

10. Определить сущность и соотнести понятия «климат», «погода», «акклиматизация», «микроклимат».

11. Охарактеризовать гигиенические особенности акклиматизации спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.

12. Перечислить гигиенические требования, предъявляемые к источникам и системам водоснабжения.

13. Определить значение и роль основных гигиенических требований к питьевой воде.

14. Обобщить гигиенические требования, предъявляемые к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.

15. Проанализировать методику применения воздушных ванн. Выявить особенности этой методики.

16. Охарактеризовать методику применения и дозирование водных процедур.

17. Составить схему проведения закаливающих процедур юного спортсмена: а) в весенне-летний период; б) в осенне-зимний сезон. Подобрать закаливающие процедуры, указав условия выполнения по температуре воздуха, температуре воды и продолжительности. Дать оценку эффективности закаливания воздухом, водой и солнцем по основным показателям и сделать вывод о правильном проведении закаливающих процедур.

18. Перечислить особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

19. Раскрыть и соотнести понятия «личная гигиена» и «вредные привычки».

20. Охарактеризовать гигиенические мероприятия, которые необходимо проводить по уходу за кожей, зубами и полостью рта.

21. Рассмотреть и проанализировать гигиенические рекомендации по профилактике гнойничковых заболеваний кожи и грибковых заболеваний стоп у спортсменов.

22. Перечислить особенности гигиены сна.

23. Сформулировать гигиенические требования, предъявляемые к спортивной одежде и обуви.

24. Раскрыть значение и роль физической культуры в профилактике и борьбе с вредными привычками в современных условиях.

25. Указать гигиенические рекомендации к режиму питания спортсменов в период тренировок и соревнований, на дистанции, в восстановительном периоде.

26. Рассмотреть порядок построения суточного пищевого рациона спортсмена при трехразовом и четырехразовом питании.

27. Составить собственный суточный расход энергии с помощью хронометражно-табличного метода. Обосновать применение данного метода на учебно-тренировочном сборе.

28. Составить суточный рацион студента при двухразовых тренировках в день. Сопоставить полученные данные с нормами суточной потребности в пищевых веществах и показателями расхода энергии и на основании этого сделать заключение о рационе спортсмена, внести необходимые коррективы.

29. Дать оценку пищевого рациона по калорийности, соответствию пищевым нормам белков, жиров, углеводов, содержанию витаминов и солей. Обосновать меню-раскладку пищевого рациона.

30. Охарактеризовать значение дополнительного питания в спортивной практике. Назвать продукты пищевой биологической ценности. Определить конкретные задачи использования этих продуктов в спортивной практике.

31. Сформулировать гигиенические критерии рационального питания юных спортсменов.

32. Назвать основные задачи физической культуры как учебной дисциплины в школе с учетом гигиены.

33. Перечислить средства и формы физического воспитания школьников.

34. Охарактеризовать основные элементы гигиенического обеспечения физического воспитания школьников.

35. Представить модель урока физической культуры в школе с учетом гигиенической характеристики его составных частей.

36. Обозначить специфику и основные гигиенические требования к уроку физкультуры в школе.

37. Разработать основополагающие принципы гигиенического нормирования физических нагрузок школьников при занятиях физкультурой.

38. Назвать возрастные нормы детей и подростков для начала занятий спортом на начальном этапе подготовки.

39. Раскрыть методику распределения школьников на медицинские группы для участия в учебных и внеучебных занятиях физической культурой и спортом. Указать для каждой группы возможные допускаемые мероприятия.

40. Охарактеризовать функциональные изменения в системах и органах организма у лиц среднего и пожилого возраста.

41. Обозначить основные задачи направленного использования средств физической культуры в среднем и пожилом возрасте.

42. Перечислить гигиенические и методические правила, которых необходимо придерживаться при проведении физкультурных занятий с лицами пожилого и старшего возраста.

43. Разработать план гигиенического обеспечения для лиц среднего и пожилого возраста, относящихся к I, II, III медицинским группам. Предложить гигиенические рекомендации по следующим видам деятельности: распорядок дня (примерная схема распорядка дня); личная гигиена; формы и методы при занятиях физическими упражнениями; особенности питания (примерный набор продуктов, режим питания); санитарно-профилактические мероприятия. Сделать вывод о гигиеническом значении и целесообразности выполнения физических упражнений оздоровительного характера для лиц среднего и пожилого возраста.

Модуль 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов (44 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Описать методику комплексного изучения микроклиматических условий на спортивных объектах.

2. Перечислить гигиенические показатели и нормы воздушно-теплого режима и освещения спортивных сооружений.

3. Назвать и охарактеризовать гигиенические требования, предъявляемые к спортивному инвентарю и оборудованию.

4. Обосновать значение цветового оформления спортивных сооружений.

5. Пояснить условия предотвращения травматизма при эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования.

6. Составить карту санитарного обследования открытого плавательного бассейна.

7. Составить карту санитарного обследования лыжной базы.

8. Составить карту санитарного обследования легкоатлетического манежа.

9. Составить карту санитарного обследования спортивного зала общеобразовательной школы.

10. Обосновать: а) признаки, причины и профилактику перенапряжения спортсменов; б) признаки, причины и профилактику перетренированности спортсменов. Провести различия данных патологических состояний.

11. Охарактеризовать гигиенические требования к организации и проведению соревнований.

12. Сформулировать гигиенические принципы построения учебно-тренировочного процесса.

13. Обобщить гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке.

14. Описать в общих чертах гигиенические требования к применению восстановительных средств в спорте.

15. Перечислить и охарактеризовать вспомогательные гигиенические средства, с помощью которых осуществляется нервно-психическое восстановление.

16. Перечислить и охарактеризовать вспомогательные гигиенические средства, с помощью которых проводится восстановление сердечно-сосудистой, дыхательной систем и биохимического обмена.

17. Разработать рекомендации по применению восстановительных средств в подготовке спортсменов в зависимости от объема и интенсивности нагрузок.

18. Обобщить особенности применения гигиенических положений, норм и правил в современной системе физического воспитания.
19. Интерпретировать принципы рационального построения тренировочного процесса, суточного режима и особенностей питания в сложных климатических условиях.
20. На основе общих положений разработать план гигиенического обеспечения подготовки взрослых спортсменов на учебно-тренировочном сборе в условиях жаркого климата.
21. На основе общих положений разработать план гигиенического обеспечения подготовки взрослых спортсменов на учебно-тренировочном сборе в условиях холодного климата.
22. На основе общих положений разработать план гигиенического обеспечения подготовки взрослых спортсменов на учебно-тренировочном сборе в горных условиях.
23. Перечислить правила оказания первой помощи при обморожении открытых участков лица, верхних и нижних конечностей.
24. Назвать гигиенические требования к применению сауны в подготовке спортсменов.
25. Охарактеризовать гигиенические особенности применения ландшафтных зон в подготовке спортсменов.
26. На основании общих гигиенических положений составить распорядок дня спортсмена, находящегося на учебно-тренировочном сборе.
27. Обосновать гигиенические требования, предъявляемые к построению учебно-тренировочного процесса с целью предупреждения локального переутомления и профилактики функциональных возможностей и особенностей организма спортсмена.
28. Разработать форму и содержание дневника самоконтроля для тренирующегося спортсмена.
29. Разработать примерный распорядок дня студента-спортсмена, учитывая общие положения личной гигиены.
30. Составить план гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в гимнастике. На основе общих положений разработать гигиенические требования к одежде, обуви занимающихся, гимнастическому залу, спортивному инвентарю, питанию. Дать характеристику профилактики травм и заболеваний при занятиях гимнастикой.
31. Составить план гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в легкой атлетике. На основе общих положений разработать гигиенические требования к местам занятий (беговые дорожки, места для метаний, прыжков, легкоатлетических манежей), одежде и обуви занимающихся, питанию. Дать характеристику профилактики травм и заболеваний при занятиях легкой атлетикой.
32. Составить план гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в лыжном спорте. На основе общих положений разработать гигиенические требования к местам занятий (трассы, лыжные базы), одежде и обуви занимающихся, питанию. Дать характеристику профилактики травм и заболеваний при занятиях лыжным спортом.
33. Составить план гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в спортивных играх. На основе общих положений разработать гигиенические требования к местам занятий (игровые залы, площадки), одежде и обуви занимающихся, питанию. Дать характеристику профилактики травм и заболеваний при занятиях спортивными играми.
34. Составить план гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в плавании. Указать на гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам, одежде и обуви занимающихся, питанию. Дать характеристику профилактики травм и заболеваний при занятиях плаванием.
35. Составить план гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в тяжелой атлетике. На основе общих положений указать на гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, питанию. Дать характеристику профилактики травм и заболеваний при занятиях тяжелой атлетикой.

36. Составить план гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в борьбе. На основе общих положений указать на гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, питанию. Дать характеристику профилактики травм и заболеваний при занятиях борьбой.

37. Составить план гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в боксе. На основе общих положений указать на гигиенические требования к одежде, обуви занимающихся, местам занятий, спортивному инвентарю, питанию. Дать характеристику профилактики травм и заболеваний при занятиях боксом.

38. Разработать программу гигиенического обеспечения занятий оздоровительной ходьбой. Указать на гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви, особенностям питания. Дать характеристику профилактики травм.

39. Разработать программу гигиенического обеспечения занятий оздоровительным бегом. Указать на гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви, особенностям питания. Дать характеристику профилактики травм.

40. Разработать программу гигиенического обеспечения занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой. Указать на гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, особенностям питания. Дать характеристику профилактики травм.

41. Разработать программу гигиенического обеспечения занятий бодибилдингом и армрестлингом. Указать на гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви, особенностям питания. Дать характеристику профилактики травм.

42. Разработать программу гигиенического обеспечения занятий восточными единоборствами. Указать на гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нагрузкам, одежде и обуви, особенностям питания. Дать характеристику профилактики травм.

43. Разработать программу гигиенического обеспечения туризма. Раскрыть гигиеническую характеристику туризма. Указать на гигиенические требования к проведению походов, одежде, обуви и снаряжению туристов, питанию и питьевому режиму туристов, требования к режиму похода и личной гигиене туристов. Дать характеристику профилактики травм.

44. Разработать программу гигиенического обеспечения экоспорта.

45. Назвать и охарактеризовать основные формы производственной физической культуры. Раскрыть оздоровительное значение производственной гимнастики.

46. Перечислить гигиенические требования к организации и проведению различных форм производственной гимнастики.

47. Определить необходимые гигиенические рекомендации, учитывающиеся при составлении комплексов производственной гимнастики.

48. Разработать формы занятий физическими упражнениями по месту жительства.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	1 курс,		Модуль 1:

	Второй триместр		Общая и спортивная гигиена.
ОПК-2 ПК-4	1 курс, Второй триместр		Модуль 2: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов.
ОК-8	1 курс, Третий триместр	Зачет	Модуль 3: Общая и спортивная гигиена.
ПК-4	1 курс, Третий триместр	Зачет	Модуль 4: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гигиена физического воспитания и спорта, Гимнастика, Единоборства, Лёгкая атлетика, Лыжный спорт, Олимпийское образование детей и молодежи, Организация занятий по фитнес-аэробике, Основы антидопингового обеспечения, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Повышение спортивного мастерства, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физическая культура и спорт, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Биомеханика двигательных действий, Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека, Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Гигиена физического воспитания и спорта, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Летняя педагогическая практика, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Педагогика, Педагогика и психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы, Психология, Психология инклюзивного образования, Психология физической культуры и спорта, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры и спорта, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Спортивная медицина, Теория и методика физической культуры, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной

Подготовлено в 1С:университет (000010748)

подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Физиология физической культуры и спорта, Физическая культура в образовательном пространстве, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования, Экологические аспекты физической культуры и спорта.

Компетенция ПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин:

Биомеханика двигательных действий, Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Гигиена физического воспитания и спорта, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Педагогическая практика, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Повышение спортивного мастерства, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах, Современные средства оценивания результатов обучения, Спортивная метрология, Теория и методика физической культуры, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физическая культура в образовательном пространстве, Экологические аспекты физической культуры и спорта.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%

Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%
-----------------	-------------------------	-----------	----------

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает основные процессы изучаемой предметной области; прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов, без ошибок выполняет практическое задание. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Общая и спортивная гигиена

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Пояснить роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физического воспитания и спорта.

2. Перечислить симптомы влияния на организм человека пониженного и повышенного атмосферного давления, переохлаждения и перегревания.

3. Охарактеризовать гигиенические особенности акклиматизации спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.

4. Перечислить средства и формы физического воспитания школьников.

5. Охарактеризовать основные элементы гигиенического обеспечения физического воспитания школьников.

Модуль 2: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов

ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

1. Проанализировать методику применения воздушных ванн. Выявить особенности этой методики.

2. Охарактеризовать методику применения и дозирование водных процедур.

3. Перечислить особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

4. Раскрыть и соотнести понятия «личная гигиена» и «вредные привычки».

5. Рассмотреть и проанализировать гигиенические рекомендации по профилактике гнойничковых заболеваний кожи и грибковых заболеваний стоп у спортсменов.

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета

1. Составить схему проведения закаливающих процедур юного спортсмена: а) в весенне-летний период; б) в осенне-зимний сезон.

2. Раскрыть значение и роль физической культуры в профилактике и борьбе с вредными привычками в современных условиях.

3. Раскрыть и соотнести понятия «личная гигиена» и «вредные привычки».

Подготовлено в 1С:университет (000010748)

4. Подобрать закаливающие процедуры, указав условия выполнения по температуре воздуха, температуре воды и продолжительности.

5. Сформулировать гигиенические требования, предъявляемые к спортивной одежде и обуви.

Модуль 3: Общая и спортивная гигиена

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Указать гигиенические рекомендации к режиму питания спортсменов в период тренировок и соревнований, на дистанции, в восстановительном периоде.

2. Охарактеризовать значение дополнительного питания в спортивной практике. Назвать продукты пищевой биологической ценности. Определить конкретные задачи использования этих продуктов в спортивной практике.

3. Представить модель урока физической культуры в школе с учетом гигиенической характеристики его составных частей.

4. Назвать возрастные нормы детей и подростков для начала занятий спортом на начальном этапе подготовки.

5. Разработать рекомендации по применению восстановительных средств в подготовке спортсменов в зависимости от объема и интенсивности нагрузок.

Модуль 4: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета

1. Обобщить особенности применения гигиенических положений, норм и правил в современной системе физического воспитания.

2. Интерпретировать принципы рационального построения тренировочного процесса, суточного режима и особенностей питания в сложных климатических условиях.

3. Пояснить условия предотвращения травматизма при эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования.

4. Составить карту санитарного обследования спортивного зала общеобразовательной школы.

5. Описать в общих чертах гигиенические требования к применению восстановительных средств в спорте.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Третий триместр (Зачет, ОК-8, ОПК-2, ПК-4)

1. Определить сущность и задачи общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта. Охарактеризовать социально-значимые проблемы и процессы гигиены физического воспитания и спорта.

2. Представить структуру здорового образа жизни и его элементов. Назвать основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.

3. Охарактеризовать и конкретизировать гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Указать основные принципы закаливания. Определить сущность процесса закаливания и соотнести понятия: специфический и неспецифический эффект закаливания. Охарактеризовать общие и местные закаливающие процедуры.

5. Раскрыть суть закаливания воздухом. Обозначить гигиеническую характеристику воздушных ванн и методику их применения.

6. Раскрыть суть закаливания водой и воздействие на организм водных процедур. Обозначить гигиеническую характеристику и методику применения различных водных процедур.

7. Охарактеризовать методику применения сильнодействующих водных процедур: растирание снегом, зимнее купание.
8. Раскрыть суть закаливания солнцем. Обозначить гигиеническую характеристику воздействий солнечной радиации на организм. Проанализировать отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность.
9. Проанализировать особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
10. Определить значение правил личной гигиены для спортсменов. Представить модель рационального суточного режима и распорядка дня спортсмена.
11. Охарактеризовать основные задачи и принципы питания спортсменов. Соотнести понятия: рациональное и сбалансированное питание; регулируемые и нерегулируемые энергозатраты человека.
12. Определить значение и роль белков, жиров, углеводов в рационе спортсмена и физической работоспособности.
13. Определить значение и роль витаминов и минеральных веществ в питании занимающихся физической культурой и спортом.
14. Составить варианты пищевого рациона и режима питания спортсменов с учетом калорийности пищи.
15. Обозначить специфику питания для коррекции массы тела в спорте.
16. Представить модель урока физической культуры в школе как учебного предмета.
17. Раскрыть суть технологии личностно-ориентированного образования в области физического воспитания.
18. Охарактеризовать специфику педагогической речи учителя физической культуры в ситуации объяснения нового движения на спортивных снарядах.
19. Охарактеризовать систему общенаучных и специфических методов организации физического воспитания учащихся с позиции гигиены.
20. Охарактеризовать гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом в школе.
21. Определить сущность медико-педагогического контроля за физическим воспитанием. Назвать примерные сроки освобождения учащихся от занятий физкультурой.
22. Охарактеризовать общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Назвать типы, особенности расположения и ориентации спортивных объектов.
23. Определить гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям.
24. Дать гигиеническую характеристику спортивного зала школы. Предложить и раскрыть специальные гигиенические требования к уроку физической культуры.
25. Составить схему планирования и организации тренировочного процесса. Охарактеризовать принцип периодизации (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).
26. Определить сущность и соотнести понятия: перенапряжение и перетренированность в спорте. Назвать причины их возникновения.
27. Определить значение, роль и место гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств в физкультурно-спортивной деятельности.
28. Раскрыть суть современных технологий комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
29. Охарактеризовать гигиенические требования к организации и проведению соревнований.
30. Охарактеризовать особенности гигиенического обеспечения подготовки в избранном виде спорта (по выбору).

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

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебник [Электронный ресурс] / Е. Е. Ачкасов, И. В. Быков, А. Н. Гансбургский и др. ; под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – режим доступа : [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833)

2. Гигиена физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 255 с.

3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. образования / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 3-е изд., перераб. – М. : Академия, 2014. - 300 с.

4. Федотова, Г. Г. Физическое воспитание детей и подростков: гигиенический аспект [Текст] : учеб. пособие / Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина, Г. В. Пожарова ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2016. – 140 с.

Дополнительная литература

1. Ляпин, В. А. Гигиеническая оценка питания / В. А. Ляпин, Т. Н. Соломка, Е. В. Коваленко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 126 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277202>. – Текст : электронный.

2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 229 с. – Режим доступа – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>. – Текст : электронный.

3. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена / Е. А. Багнетова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798>. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. athlete.ru/books/aranson - Питание для спортсменов
2. <http://dic.academic.ru> - Самоконтроль в массовой физической культуре
3. <http://gled.myorel.ru/> - Практические методы спортивной тренировки

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRay BookOffice.WEB
4. 1С: Университет ПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

Оснащение аудиторий

1. АМР (в составе: системный блок, сетевой фильтр, клавиатура, мышь, колонки) - 1 шт.