

**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
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Разработчик:

д-р биол. наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Федотова Г. Г.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7 от 18.02.2021 года

Зав. кафедрой

Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся знаний и умений об основополагающих вопросах гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности для поддержания безопасных условий жизнедеятельности, навыков комплексного применения гигиенических требований при организации физкультурно-спортивных мероприятий для обеспечения охраны жизни, восстановления и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- формировать способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- формировать способность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.06.09 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 5 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знание анатомии, биохимии, физиологии, теории и методики физической культуры.

Освоение дисциплины К.М.06.09 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.06.15 Методика избранного вида спорта;

К.М.06.ДВ.05.02 Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

К.М.06.ДВ.06.01 Медико-биологические основы спортивной подготовки;

К.М.06.ДВ.06.02 Основы спортивной хронобиологии;

К.М.07.03 Технологии физкультурно-спортивной деятельности.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», включает: 01 Образование и наука; 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель); 05 Физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта; в сфере подготовки спортивного резерва; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития	знать: - способы оценки личностных ресурсов по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития; уметь: - применять способы оценки личностных ресурсов по достижению целей управления своим временем в процессе

	реализации траектории саморазвития; владесть: - навыками применения способов оценки личностных ресурсов по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.
УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста	знать: - способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; уметь: - применять способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; владесть: - навыками применения способов планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.
УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	знать: - приемы и техники психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; уметь: - использовать приемы и техники психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; владесть: - навыками использования приемов и техник психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.
УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач	знать: - основы эффективного использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач; уметь: - оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; владесть: - методами эффективного использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач.
ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
педагогическая деятельность	
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся	знать: - теоретические и практические основы первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся; уметь: - оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся; владесть: - методами и способами оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма	знать: - меры профилактики детского травматизма; уметь: - применять меры профилактики детского травматизма; владесть:

	- способами мер профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	знать: - здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебном процессе; уметь: - организовывать учебный процесс с использованием здоровьесберегающих технологий; владеть: - здоровьесберегающими технологиями обучения.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Пятый семестр
Контактная работа (всего)	32	32
Лекции	16	16
Практические	16	16
Самостоятельная работа (всего)	20	20
Контроль	20	20
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной деятельности:

Гигиена в системе физкультурно-спортивной деятельности как основа здорового образа жизни. Эколого-гигиенические особенности факторов окружающей среды при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена как основа укрепления здоровья и повышения спортивной работоспособности. Закаливание в системе физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел 2. Гигиеническое обеспечение в подготовке занимающихся физической культурой и спортом:

Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиеническая адекватность питания при физкультурно-спортивной деятельности. Гигиена тренировочного процесса и соревнований. Гигиенические средства восстановления и спортивной работоспособности. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (16 ч.)

Раздел 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной деятельности (8 ч.)

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

Краткое содержание:

Основополагающие гигиенические положения физкультурно-спортивной деятельности: общая характеристика. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности как наука, изучающая взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой. Здоровый образ жизни и его элементы в системе физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 2. Эколого-гигиенические особенности факторов окружающей среды при занятиях физической культурой и спортом (2 ч.)

Краткое содержание:

Основные определения и понятия гигиены окружающей среды. Воздействие человека на среду обитания. Воздействие окружающей среды на человека. Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды, водной среды и почвы при занятиях физической культурой и спортом. Погода, климат, акклиматизация. Гигиеническая характеристика влияния погодных

условий на функции организма спортсменов.

Тема 3. Личная гигиена как основа укрепления здоровья и повышения спортивной работоспособности (2 ч.)

Краткое содержание:

Сохранение и укрепление здоровья человека путем соблюдения норм и правил гигиены в повседневной жизни. Рациональный распорядок дня как оптимальное условие для деятельности и восстановления организма и повышения спортивной работоспособности. Вредные привычки – факторы риска заболеваний.

Тема 4. Закаливание в системе физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)

Краткое содержание:

Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Школы закаливания. Основные методико-гигиенические принципы закаливания. Физиологический механизм закаливания. Особенности закаливания юных спортсменов. Эффективность закаливающих процедур в процессе занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Гигиеническое обеспечение в подготовке занимающихся физической культурой и спортом (8 ч.)

Тема 5. Гигиенические требования к спортивным сооружениям (2 ч.)

Краткое содержание:

Общие гигиенические основы спортивных сооружений. Типы, расположения и ориентации спортивных объектов. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Естественное и искусственное освещение открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические аспекты цветового оформления спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию. Гигиеническая характеристика спортивных залов, комплексного спортивного сооружения, стадиона, лыжной базы, легкоатлетического манежа. Предупредительный и текущий санитарный надзор за спортивными сооружениями. Требования безопасности и санитарии к местам проведения занятий физической культурой и спортом.

Тема 6. Гигиеническая адекватность питания при физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)

Краткое содержание:

Основные задачи и принципы питания занимающихся физической культурой и спортом. Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Белки, жиры, углеводы в рационе спортсмена и физическая работоспособность. Витамины и минеральные вещества в питании занимающихся физической культурой и спортом. Варианты пищевого рациона и режим питания спортсменов и их калорийность. Особенности питания перед соревнованием (тренировкой), в ходе соревнований (тренировки), на дистанции, в восстановительном периоде, после соревнований (тренировки). Характер и режим питания в зависимости от климатических условий. Питьевой режим спортсменов.

Тема 7. Гигиена тренировочного процесса и соревнований (2 ч.)

Краткое содержание:

Гигиенические требования к планированию тренировочного процесса с учетом влияний различных внешних и внутренних факторов. Гигиенические требования к организации и проведению тренировки. Принцип периодизации (подготовительный, соревновательный и переходный периоды). Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта.

Тема 8. Гигиенические средства восстановления и спортивной работоспособности (2 ч.)

Краткое содержание:

Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных

средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Принципы комплексного использования дополнительных гигиенических средств восстановления. Гигиенические положения по применению гидропроцедур, бани, массажа, электросветовых процедур, электросна, кислорода в системе восстановления работоспособности спортсменов.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (16 ч.)

Раздел 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной деятельности (8 ч.)

Тема 1. Задачи и социально-значимые направления гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность и социально-значимые направления гигиены физкультурно-спортивной деятельности.
2. Основные направления оздоровительной физической культуры, их краткая характеристика.
3. Гигиенические принципы физической культуры и спорта, их краткая характеристика.
4. Сущность занятий популярными видами массовой физической культуры и спорта – оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Тема 2. Окружающая среда (воздух, вода, почва) и здоровье человека (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Методика определения физических качеств воздуха в помещении.
2. Электрическое состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Радиоактивность воздушной среды.
3. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды.
4. Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов.
5. Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение.

Тема 3. Основы личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Рациональный суточный режим и распорядок дня спортсмена.
2. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы.
3. Уход за телом. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии.
4. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
5. Гигиенические основы закаливания.

Тема 4. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Способы определения энергозатрат человека.
2. Определение основного обмена с использованием различных коэффициентов по таблицам Гарриса-Бенедикта для расчета нормальной величины основного обмена соответственно весу, росту, возрасту и полу.
3. Хронометражно-табличный метод расчета суточного расхода энергии студента-спортсмена.
4. Метод составления суточного рациона студента, занимающегося физической культурой и спортом.
5. Дополнительное питания спортсменов с целью повышения их работоспособности и восстановительных процессов во время тренировки и соревнований в зависимости от характера деятельности.

Раздел 2. Гигиеническое обеспечение в подготовке занимающихся физической

культурой и спортом (8 ч.)

Тема 5. Гигиенические требования к планированию, организации, структуре тренировочного процесса (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Гигиеническая характеристика подготовительной, основной и заключительной части спортивной тренировки.
2. Факторы, вызывающие перенапряжение и перетренированность в спорте. Причины их возникновения.
3. Гигиенические мероприятия при организации учебно-тренировочного сбора.
4. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
5. Гигиенические требования к проведению соревнований.

Тема 6. Гигиенические и оздоровительно-восстановительные средства в различные периоды тренировочного цикла (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Классификация средств восстановления в зависимости от характера их воздействия.
2. Физические факторы, применяемые в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности.
3. Подбор средств восстановления в зависимости от характера выполняемой работы и периода тренировочного процесса в избранном виде спорта: легкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, лыжный спорт, спортивная борьба.

Тема 7. Разработка рекомендаций по гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов в отдельных видах спорта (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов как фактор, дополняющий и оптимизирующий эффект тренировки и соревнования.
2. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатических условиях.
3. Общий план разработки рекомендаций по гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов на основе общих положений в избранном виде спорта (по выбору): художественная и спортивная гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание, тяжелая атлетика, борьба, бокс.

Тема 8. Гигиенические особенности физического воспитания в общеобразовательной школе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Физическая культура в школе как учебный предмет, его задачи.
2. Формы и организация физического воспитания в средней школе.
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьника (утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика до уроков, физкультурные минутки на уроках, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах, прогулки и экскурсии, закаливание).
4. Гигиенические требования к уроку физической культуры в школе.
5. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом в школе.
6. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием. Примерные сроки освобождения учащихся от занятий физкультурой.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Пятый семестр (72 ч.)

Раздел 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной деятельности (32 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа №1

Вариант 1

1. Охарактеризовать сущность принципа оздоровительной направленности в физкультурно-спортивной деятельности.

2. При неправильном применении закаливающих упражнений может развиваться ряд осложнений, опасных для здоровья или даже для жизни человека. Обоснуйте данный аспект.

Вариант 2

1. Проанализировать основные положения гигиены физкультурно-спортивной деятельности и раскрыть роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

2. Оценить и скорректировать особенности своего образа жизни, определить пути и выбрать средства соответствия нормам здорового образа жизни.

Вариант 3

1. Привести убедительные доказательства того, что употребление спортсменами алкоголя, наркотических веществ и курения являются важными факторами риска многих заболеваний.

2. Охарактеризовать противопоказания ко всем видам закаливания. Привести примеры неправильного применения закаливающих процедур, вызывающих осложнения, опасные для здоровья и жизни человека.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. В соответствии с принципами рефлексивной деятельности проведите анализ закаливающего мероприятия с учетом гигиенических требований.

2. Определить основные пути формирования здорового образа жизни для различного контингента населения.

3. Перечислить и кратко охарактеризовать теоретические положения комплексного применения гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

4. Учитывая общие положения личной гигиены, представить модель рационального суточного режима спортсмена и составить его примерный распорядка дня.

5. Применяя метод педагогической ситуации, проанализируйте особенности режима проведения тренировочных занятий в течение дня и недели.

6. Раскрыть роль учителя (педагога) по привитию навыков культуры безопасного и ответственного поведения обучающихся в обществе.

7. При исследовании микроклимата спортивного зала в летнее время года установлено: температура воздуха – 24,5 °С; относительная влажность – 75 %; подвижность воздуха – 0,4 м/с. Дать комплексную оценку микроклимата, определить проявления неблагоприятного воздействия его на организм и меры профилактики.

8. Рациональный распорядок дня обеспечивает правильное чередование труда и отдыха. Он способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и восстановлению организма. Распорядок дня спортсмена строится так, чтобы различные виды деятельности выполнялись в строго определенное время; правильно чередовались труд, отдых и тренировочные занятия; сон был длительным и полноценным; питание регулярным. Учитывая общие положения личной гигиены, представить модель рационального суточного режима спортсмена и составить его примерный распорядка дня.

9. Охарактеризовать задачи, стоящие перед учителем (педагогом) по применению здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания.

10. Перечислить и кратко охарактеризовать основные направления, гарантирующие охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе учебно-воспитательной и внеурочной деятельности.

11. Проанализировать факторы, влияющие в большей степени на состояние здоровья и предложить план действий по устранению (уменьшению) негативных здоровьеразрушающих факторов с помощью здоровьесберегающих технологий.

12. Используя источники интернет составить конспект о применении здоровьесберегающих технологий о профилактике табакокурения, алкоголизма и наркотизации среди детей и подростков. Привести доказательства того, что вредные привычки и спорт – несовместимы.

13. Подготовить конспект на тему «Гигиенические подходы к формированию здоровья и здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта».

14. Раскрыть основы личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека.

15. Охарактеризовать гигиенические рекомендации по профилактике гнойничковых заболеваний кожи, эпидермофитии и грибковых заболеваний стоп.

16. Назовите причины, вызванные употреблением недоброкачественной питьевой воды. Указать, для каких инфекционных заболеваний характерен водный путь передачи инфекции. Причиной развития, каких заболеваний может быть употребление воды с несоответствующим нормативам соевым составом.

17. Охарактеризовать условия, способствующие возникновению флюороза и эндемического зоба. Указать наличие, каких ионов обуславливает жесткость воды.

18. Объяснить эпидемиологическое значение почвы как фактора передачи возбудителей инфекционных заболеваний. Указать на гигиенические требования, предъявляемые к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.

19. 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 (°C), температуре воды (°C) и продолжительности (мин, сек, ч). Дать оценку эффективности закаливания воздухом, водой и солнцем по основным показателям и сделать вывод о правильном проведении закаливающих процедур.

20. Назвать задачи и социально-значимые направления гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности.

21. Охарактеризовать принципы гигиенического нормирования физических, химических и биологических факторов окружающей среды и перечислить виды гигиенических нормативов.

22. Оценить и скорректировать особенности своего образа жизни, определить пути и выбрать средства соответствия нормам здорового образа жизни в целях личной безопасности.

23. Подготовить конспект на тему «Заболевания, передающиеся воздушно-капельным и водным путем».

24. Изучив гигиенические требования к микроклимату, освещению, вентиляции, отоплению и других показателей спортивного сооружения составить схему санитарно-гигиенической оценки спортивного зала.

25. Основным требованием при эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования является травмобезопасность. Определить условия, необходимые для предотвращения травматизма.

26. Назвать приборы для определения физических качеств воздуха в спортивном помещении. Охарактеризовать нормы показателей атмосферного давления, температуры, влажности, скорости движения воздуха.

Раздел 2. Гигиеническое обеспечение в подготовке занимающихся физической культурой и спортом (40 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа №2

Вариант 1

1. Охарактеризовать энергетические траты спортсменов в зависимости от специализации (по группам).

2. Назвать отличительные особенности условий проведения тренировок, питания, экипировки, режима дня, личной гигиены, средств повышения работоспособности и восстановления при занятиях зимними видами спорта.

Вариант 2

1. Перечислить основные элементы, из которых складывается гигиеническое обеспечение процесса физического воспитания в общеобразовательной школе.

2. Перечислить и охарактеризовать гигиенические требования к уроку физической культуры в общеобразовательной школе.

Вариант 3

1. Раскрыть значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в

питании занимающихся физической культурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья.

2. Раскрыть особенности применения тренирующимися спортсменами гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности в зависимости от мощности выполняемой работы в избранном виде спорта в круглогодичном плане тренировки.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Разработать форму и содержание дневника самоконтроля для тренирующегося спортсмена.

2. На основе общих положений разработать план гигиенического обеспечения подготовки взрослых спортсменов на учебно-тренировочном сборе в условиях жаркого климата, в условиях холодного климата, в горных условиях (по выбору).

3. На основе общих положений разработать рекомендации по гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов в избранном виде спорта: художественная и спортивная гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание, тяжелая атлетика, борьба, бокс (по выбору).

4. Подготовить конспект на тему «Структура урока физической культуры в школе и гигиеническая характеристика его составных частей».

5. Составить перечень гигиенических требований к уроку физической культуры в общеобразовательной школе.

6. Обосновать особенности режима дня для юных спортсменов.

7. Раскрыть особенности тренировочного процесса для юных спортсменов.

8. Раскрыть правила оказания первой помощи на уроках физической культуры.

9. Охарактеризовать особенности организации занятий физической культурой и спортом школьников, отнесенных по состоянию здоровья к медицинским группам.

10. Назвать и охарактеризовать основные положения при гигиенической оценке организации урока физической культуры/учебно-тренировочного занятия.

11. Какими принципами следует руководствоваться учителю/тренеру при оказании первой доврачебной помощи.

12. Используя источники интернет составить конспект на тему «Рекомендации по оказанию первой доврачебной помощи при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и при воздействии других неблагоприятных факторов».

13. Охарактеризовать требования безопасности и санитарии к местам проведения занятий, спортивному инвентарю и оборудованию.

14. Охарактеризовать причины травматизма на уроках физической культуры.

15. Составить перечень мероприятий и видов деятельности при проведении профилактической работы по предупреждению детского травматизма в образовательной организации.

16. Несоблюдение гигиенических принципов, а также слишком частые тренировки и выступления на соревнованиях являются причиной возникновения патологических состояний. Назвать и охарактеризовать патологические состояния.

17. Раскрыть основные виды травм на занятиях по физической культуре и меры по их предотвращению.

18. Наиболее благоприятное время для проведения тренировочных занятий – середина или вторая половина дня. В другие часы они дают меньший тренировочный эффект. Дать пояснение, с чем это связано.

19. Назвать и охарактеризовать задачи гигиены спортивной тренировки по применению восстановительных средств.

20. Назвать и охарактеризовать традиционные и нетрадиционные теории о здоровом питании.

21. Перечислить, какие регламентирующие гигиенические положения зафиксированы в правилах соревнований по различным видам спорта.

22. Назвать и охарактеризовать задачи гигиены спортивной тренировки по применению восстановительных средств.

23. Составить пищевой рацион спортсменов при четырехразовом и шестиразовом питании.

24. Объяснить, в чем заключается принцип подбора гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности в зависимости от характера выполняемой работы в избранном виде спорта. Привести примеры.

25. Охарактеризовать санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям.

26. Раскрыть роль учителя (педагога) по привитию навыков культуры безопасного и ответственного поведения обучающихся в обществе.

27. Проанализировать эколого-гигиенические особенности факторов окружающей среды при занятиях физической культурой и спортом.

28. Объяснить эпидемиологическое значение почвы как фактора передачи возбудителей инфекционных заболеваний. Указать на гигиенические требования, предъявляемые к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.

29. Раскрыть основы личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека.

30. Проанализировать особенности режима проведения тренировочных занятий в течение дня и недели.

31. Определить значение дополнительного питания во время тренировки и соревнований в зависимости от характера физкультурно-спортивной деятельности.

32. Охарактеризовать особенности построения питания спортсменов в период тренировок.

33. Указать, что необходимо учитывать при составлении суточного рациона спортсмена при двухразовых тренировках в день.

34. Дать краткую характеристику специализированным продуктам питания различной ориентации.

35. Охарактеризовать специализированные продукты и их комбинации, которые необходимо использовать спортсменам в качестве дополнительного питания на различных этапах подготовки. Объяснить, почему не рекомендуется начинать тренировку с бега.

Вид СРС: *Кейсовые задания

1. Несоблюдение гигиенических принципов, а также слишком частые тренировки и выступления на соревнованиях являются причиной возникновения патологических состояний. Назовите эти состояния:

- А) переутомление;
- Б) перенапряжение;
- В) перетренированность;
- Г) лабильность;
- Д) декомпенсация.

2. Спортсменам рекомендуется вести дневник самоконтроля. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся могли сделать правильные выводы за определенный период тренировки. В дневник записывают все, что касается режима: длительность и качество сна, время подъема, зарядка, водные процедуры, самочувствие, питание, отдых и т. д. Составьте перечень показателей самоконтроля для тренирующегося спортсмена.

3. Выбрать верный ответ. Гигиенические рекомендации, нормы и правила создания благоприятных условий труда, быта, отдыха и занятий физической культурой разрабатываются на основе:

- А) изучения особенностей влияния различных факторов внешней среды на организм человека;
- Б) функциональных особенностей организма;
- В) свойств личности, темперамента.

4. Выбрать верный ответ. Обязательным условием обеспечения оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья занимающихся физическими упражнениями, повышения спортивных достижений является:

- А) лабораторный контроль;

- Б) использование проб со стандартной нагрузкой;
- В) соблюдение соответствующих гигиенических норм и требований.

5. Выбрать верный ответ. При определении продолжительности отдельных частей тренировочного занятия и величины физической нагрузки необходимо учитывать:

- А) возраст, состояние здоровья и спортивный стаж занимающихся;
- Б) возраст и спортивный стаж;
- В) состояние здоровья.

6. Выбрать верный ответ. Причинами спортивного травматизма, зависящими от нарушения гигиенических принципов в местах занятий спортом, являются все перечисленные, кроме:

- А) неровного или твердого грунта площадок;
- Б) скользкого пола спортивных залов;
- В) гладкого льда искусственного катка;
- Г) слабой освещенности мест занятий;
- Д) превышения нормы CO_2 в воздухе.

7. Выбрать верный ответ. Основные гигиенические принципы построения учебно-тренировочного процесса, способствующие обеспечению здоровья:

А) систематическое проведение занятий и повторное выполнение упражнений, постепенное увеличение физической нагрузки, чередование работы и отдыха, разносторонняя физическая подготовка;

Б) отсутствие вредных привычек, полноценный сон, чередование труда и отдыха, психическое саморегулирование;

В) постепенное увеличение физической нагрузки, чередование работы и отдыха, отсутствие вредных привычек, полноценный сон.

8. Выбрать верный ответ. К гигиеническим средствам восстановления и повышения работоспособности спортсмена относится:

- А) рациональное питание, закаливающие процедуры, массаж и др.;
- Б) правильное построение тренировочного процесса;
- В) аутогенная тренировка, релаксация.

9. Выбрать верный ответ. Гигиенические условия правильной организации физического воспитания детей и подростков, способствующие охране их жизни и здоровья в учебно-воспитательном процессе, включают:

А) выполнение возрастных норм двигательного режима;

Б) индивидуальный подход в выборе средств и форм физического воспитания и спортивной тренировки;

В) соблюдение методических принципов физического воспитания, физической тренировки и гигиенических норм внешней среды;

Г) комплексное использование разнообразных средств и форм физического воспитания;

Д) все перечисленное.

10. Выбрать верный ответ. Общие принципы закаливания организма предусматривают:

А) начинать закаливающие процедуры с комфортных температур;

Б) постепенно увеличивать силу закаливающего воздействия и соблюдать принцип комплексного применения;

В) проводить закаливающие процедуры регулярно, без перерывов;

Г) выполнять закаливающие процедуры на разном уровне теплопродукции организма;

Д) все перечисленное.

11. Выбрать верный ответ. Санитарно-гигиенические условия правильной организации спортивной тренировки, способствующие охране жизни и здоровья в учебно-воспитательном процессе, включают:

А) выполнение возрастных норм двигательного режима;

Б) индивидуальный подход в выборе средств и форм спортивной тренировки;

В) соблюдение методических принципов спортивной тренировки и гигиенических норм внешней среды;

- Г) комплексное использование разнообразных средств и форм спортивной тренировки;
Д) все перечисленное.

12. Главным критерием построения индивидуального рационального режима дня студента-спортсмена является:

- А) длительный и полноценный сон;
Б) регулярное питание;
В) правильное чередование труда, отдыха и тренировочных занятий;
Г) интенсивность учебно-тренировочных занятий.

13. Гигиеническим требованиям микроклимата спортивного зала соответствуют следующие физические показатели:

А) температура воздуха 20°C, влажность воздуха 70%, атмосферное давление 520 мм рт. ст., скорость движения воздуха 0,6 м/с;

Б) температура воздуха 17°C, влажность воздуха 55%, атмосферное давление 760 мм рт. ст., скорость движения воздуха 0,3 м/с;

В) температура воздуха 25°C, влажность воздуха 80%, атмосферное давление 310 мм рт. ст., скорость движения воздуха 0,5 м/с;

Г) температура воздуха 7°C, влажность воздуха 25%, атмосферное давление 790 мм рт. ст., скорость движения воздуха 0,1 м/с.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Психолого-педагогический модуль	УК-6
2	Предметно-методический модуль	УК-6; ПК-5
3	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	УК-6; ПК-5

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни			
УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития			
Не способен оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития	В целом успешно, но бессистемно оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития	В целом успешно, но с отдельными недочетами оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития	Способен в полном объеме оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории			

профессионального и личностного роста			
Не способен объяснять способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста	В целом успешно, но бессистемно объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста	В целом успешно, но с отдельными недочетами объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста	Способен в полном объеме объяснять способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами			
Не способен демонстрировать владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами	Способен в полном объеме демонстрировать владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач			
Не способен критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач	В целом успешно, но бессистемно оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач	В целом успешно, но с отдельными недочетами критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач	Способен в полном объеме критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся			
Не способен оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся	В целом успешно, но бессистемно оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся	В целом успешно, но с отдельными недочетами оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся	Способен в полном объеме оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма			
Не способен применять меры профилактики детского травматизма	В целом успешно, но бессистемно применяет меры профилактики	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет меры	Способен в полном объеме применять меры профилактики детского травматизма

	детского травматизма	профилактики детского травматизма	
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе			
Не способен применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	В целом успешно, но бессистемно применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	Способен в полном объеме применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	не зачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Пятый семестр (Зачет: УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-6.4; ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3)

1. Определить сущность и задачи гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Охарактеризовать ее социально-значимые направления.
2. Раскрыть основополагающие гигиенические положения физкультурно-спортивной деятельности.
3. Охарактеризовать элементы здорового образа жизни в системе физкультурно-спортивной деятельности.
4. Раскрыть эколого-гигиенические особенности факторов окружающей среды при занятиях физической культурой и спортом.
5. Определить сущность и соотнести понятия: погода, климат, акклиматизация. Охарактеризовать особенности влияния погодных и климатических условий на психофизиологические функции организма спортсмена.
6. Определить основные аспекты личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.
7. Раскрыть основные гигиенические положения суточного режима для занимающихся физической культурой и спортом.
8. Охарактеризовать гнойничковые и грибковые заболевания кожи у спортсменов: причины, симптомы, профилактика. Определить роль личной гигиены в предупреждении заболеваний.
9. Раскрыть гигиенические требования к спортивной одежде с учетом специфики вида спорта для эффективной и безопасной тренировочно-соревновательной деятельности.
10. Раскрыть гигиенические требования к спортивной обуви с учетом специфики вида спорта для эффективной и безопасной тренировочно-соревновательной деятельности.
11. Охарактеризовать роль закаливания в системе физкультурно-спортивной деятельности.
12. Перечислить и охарактеризовать основные принципы закаливания. Описать механизм оздоравливающего действия закаливающих процедур на различные системы организма спортсмена.
13. Перечислить и охарактеризовать гигиенические требования к спортивным сооружениям. Определить, какое значение имеет санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений.
14. Назвать приборы и охарактеризовать методы определения физических качеств воздуха в

спортивном помещении.

15. Охарактеризовать гигиенические требования, предъявляемые к спортивному инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям спортивного зала.

16. Соотнести понятия: рациональное и сбалансированное питание человека; регулируемые и нерегулируемые энерготраты человека. Охарактеризовать основные задачи и принципы питания для занимающихся физической культурой и спортом.

17. Охарактеризовать варианты пищевого рациона и режима питания спортсменов с учетом калорийности пищи.

18. Охарактеризовать особенности питания спортсменов: а) перед тренировкой/соревнованием; б) в ходе тренировки/соревнования; в) в восстановительном периоде: после тренировок/соревнований; г) на дистанции.

19. Назвать и охарактеризовать продукты повышенной пищевой и биологической ценности. Определить целесообразность их применения при физических нагрузках различной направленности.

20. Охарактеризовать принцип периодизации тренировочного процесса. Составить схему его планирования и организации.

21. Представить модель спортивной тренировки с обобщением гигиенической характеристики ее подготовительной, основной и заключительной частей.

22. Определить сущность и соотнести понятия: переутомление, перенапряжение и перетренированность в спорте. Назвать причины их возникновения, профилактические мероприятия.

23. Охарактеризовать гигиенические требования к организации и проведению соревнований.

24. Проанализировать особенности гигиенического обеспечения подготовки занимающихся физической культурой и спортом в сложных климатических условиях.

25. Охарактеризовать гигиенические требования при организации учебно-тренировочного процесса в условиях высокой температуры, в условиях низкой температуры, в горных условиях.

26. Определить значение, роль и место гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств в физкультурно-спортивной деятельности.

27. Охарактеризовать систему гигиенического обеспечения подготовки спортсменов как фактора, дополняющего и оптимизирующего эффект тренировки и соревнования.

28. Охарактеризовать гигиенические требования к экипировке спортсменов в отдельных видах спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжный спорт, тяжелая атлетика, борьба, бокс.

29. Раскрыть гигиенические особенности физического воспитания в общеобразовательной школе.

30. Определить сущность медико-педагогического контроля за физическим воспитанием в общеобразовательной школе. Назвать примерные сроки освобождения учащихся от занятий физкультурой.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала, готовности к практической деятельности и успешного решения студентами учебных задач.

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 опроса) 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.

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

- задание выполнено правильно;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- умение работать с объектом задания демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные. Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной и устной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

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

2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / 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. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>

3. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. Г. Федотова ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Электрон. дан. (1,80

Мб). – Саранск, 2019.

Дополнительная литература

1. Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / С. А. Полиевский. – М. : Академия. – 2-е изд., стер. – 2018. – 270 с.
2. Макарова, Г. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / Г. А. Макарова, П. В. Нефедов. – М. : Советский спорт, 2017. – 863 с.
3. Программно-дидактические тестовые материалы по дисциплине «Гигиена» : учебное пособие / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274889> (дата обращения: 24.04.2020). – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://journal.asu.ru/zosh> - Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта»
2. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
3. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
4. <https://vuzlit.ru/sport/> - Гигиеническая физическая культура

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 практическом 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 практическому 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 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

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRav 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. АРМ -14 в составе (сист. блок, монитор, клавиат., мышь, с/ф, W/кам, гарнит) - 1 шт.