

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.11.2013 09:26:02  
Уникальный програвид: ЧГИФК  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

**Методические материалы по выполнению контрольной работы по  
дисциплине  
«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»  
(Б1.О.22)**

Для заочной формы обучения по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура

Профили: «Менеджмент в физической культуре и спорте»  
«Физкультурное образование»

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Разработчик:  
Ардашев А.Е.,  
к.м.н., доцент

Рассмотрено на  
заседании кафедры  
АФКиОТ  
Протокол от «06» мая  
2020 г. № 12

Одобрено на  
заседании УМС  
Протокол от «13» мая  
2020 г. № 9

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТЫ**

### **Методические рекомендации по работе с теоретическим материалом**

При работе с теоретическим материалом (в том числе во время лекционных занятий) рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

Следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В рабочих конспектах желательно оставлять поля, на которых впоследствии возможно будет делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Уточняющие вопросы преподавателю рекомендуется задавать как во время самой лекции, так и по её окончании, в том числе в часы консультаций.

Для лучшего усвоения теоретического материала рекомендуется:

- просмотреть конспект лекции сразу после занятий;
- отметить материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания;
- попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую основную и дополнительную литературу, справочную литературу, интернет источники;
- каждую неделю отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и заданиям.

### **Методические рекомендации по подготовке студента к занятиям лекционного типа**

Лекция - вид учебного занятия, в ходе которого преподаватель в живом взаимодействии со студентами раскрывает систему представлений о том или ином предмете, явлении, помогая слушателям осмыслить проблему и прийти к определенному выводу. Как правило, содержание лекции представляет собой интегрированную научную информацию, преломленную в свете изучаемой проблемы.

Во время лекции студент должен работать в полную меру своих возможностей, обращать внимание не только на интересный, яркий материал, но в равной мере, на «сухие» факты, формулы, определения.

В ходе лекционного занятия необходимо вести конспектирование учебного материала; выделять положения, термины, значение которых осталось непонятными; записывать возникшие вопросы и задать их преподавателю по ходу лекции сразу же после окончания занятия.

Необходимо помнить, что на лекции происходит первоначальное восприятие и осмысление учебного материала, научной информации. Понимание достигается в результате последующей работы над содержанием лекции и другими источниками знаний по данной проблеме.

Повторную работу над конспектом лекции желательно проводить в тот же день. Это позволит наиболее полно восстановить положения, пропущенные или неточно записанные в ходе лекции, лучше понять общую идею, главные аспекты.

### **Содержание лекционных занятий**

Предмет и задачи гигиены. Гигиена - основа профилактики. Определение и содержание дисциплины. Единство организма человека с окружающей средой. Цель и задачи гигиены. Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, пра-

вила, государственные нормы и правила). Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические и др.). Краткие исторические сведения о развитии гигиены (М. Петтенкоффер). Развитие гигиены в России А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман). Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Гигиена физической культуры и спорта - наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания.

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

Гигиена воздушной среды. Воздух и окружающая среда. Роль атмосферного воздуха в жизни человека. Физические показатели состояния воздушной среды. Химический состав атмосферного воздуха. Химические показатели качества воздушной среды. Микробное загрязнение воздушной среды. Механические примеси. Климат. Акклиматизация.

Гигиена водной среды и почвы. Вода как фактор внешней среды, Происхождение воды на Земле. Значение воды в жизнедеятельности человека. Нормирование качества питьевой воды. Физические показатели качества питьевой воды. Химические показатели качества питьевой воды. Виды источников водоснабжения. Самоочищение воды. Выбор источников водоснабжения. Методы очистки воды и обеззараживания воды в промышленных и полевых условиях. Почва как фактор внешней среды. Физические свойства почвы. Самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы.

Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека.

Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: рациональный суточный режим, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек, профилактика инфекционных заболеваний в т.ч. инфекций передающихся половым путем, закаливание, рациональное питание. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста. Учет биологических ритмов, трудовой деятельности и занятий спортом. Сон и его значение. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Личная гигиена: уход за телом, волосами, ногтями, полостью рта. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами спорта.

Профилактика вредных привычек. Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях. Отрицательное влияние курения на организм и спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением. Алкоголизм. Стадии развития алкоголизма. Социально-гигиеническое значение алкоголизма. Отрицательное влияние алкоголя на спортивную работоспособность. Профилактика алкоголизма. Отрицательное воздействие наркотиков организм. Социально-гигиенические аспекты наркоманий. Профилактика и борьба с наркоманиями.

Эпидемиологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.

Краткая характеристика эпидемиологических факторов. Условия возникновения и развития инфекционного процесса. Восприимчивость и иммунитет. Краткая характеристика инфекций передающихся половым путем и их профилактика.

Закаливание. Гигиеническое значение закаливания. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закалывающие процедуры. Основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, соблюдение правильной дозировки, учет индивидуальных

особенностей, разнообразие средств и форм, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе. Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ, купание). Гигиеническая характеристика местных водных процедур (полоскание горла, ножные ванны, ручные ванны). Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность.

### **Методические рекомендации по подготовке студента к занятиям семинарского типа (практическим занятиям) и работе на них**

Основу дисциплины составляют практические занятия, включающие освоение теоретического и практического материала, выполнение упражнений различной направленности, практико-ориентированных заданий с учетом специфики избранного вида спорта. В процессе изучения дисциплины, особенно на практических занятиях следует прислушиваться ко всем рекомендациям, которые дает преподаватель, и стараться следовать им.

В процессе практического занятия согласно рабочей программы дисциплины, студенты выполняют практические задания под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

Выполнение студентами практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление теоретических знаний;
- формирование умений применять полученные знания в практической деятельности;
- развитие аналитических, проективных, конструктивных умений;
- выработку самостоятельности, ответственности, точности и творческой инициативы.

Содержание практических занятий является решением разного рода задач, в том числе профессиональных (анализ производственных ситуаций, решение ситуационных производственных задач, выполнение профессиональных функций в деловых играх, моделирование ситуаций из практики ИВС и т.п.), работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками, составление проектной, плановой и другой документации, в том числе, специальных документов и др.

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными профессиональными умениями и навыками, которые в дальнейшем будут закрепляться в процессе выполнения курсовой работы, прохождения практики.

В процессе практических занятий студенты выполняют различные задания, работы. Практические работы могут носить репродуктивный, частично - поисковый характер.

Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении студенты пользуются подробными инструкциями, в которых указаны: цель работы, пояснения (теория, основные характеристики), оборудование, аппаратура, материалы и их характеристики, порядок выполнения работы, таблицы, выводы (без формулировок), контрольные вопросы, учебная и специальная литература.

Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении студенты не пользуются подробными инструкциями, им не задан порядок выполнения необходимых действий, от студентов требуется самостоятельный подбор необходимого оснащения, выбор способов выполнения работы, инструктивной и справочной литературы.

Работы, носящие поисковый характер, отличаются тем, что студенты должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

Основными этапами практического занятия являются:

- проверка знаний студентов – их теоретической подготовленности к занятию;
- инструктаж, проводимый преподавателем;
- выполнение заданий, работ, упражнений, решение задач;
- последующий анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями.

В конце каждого практического занятия дается задание для самостоятельной работы студента; ставятся учебные задачи на следующее занятие.

Поскольку работа на практических занятиях предполагает применение полученных знаний и умений на практике, необходимо внимательно выполнять требования техники безопасности и инструкции, данные преподавателем в начале занятия.

### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов).

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю будущей специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней.

Задачи СРС:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретической подготовки;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов:
- творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений; использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

Основными формами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к практическим занятиям (подготовка сообщений, докладов, заданий);
- овладения студентами навыками моделирования практических ситуаций избранного вида спорта;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);

- углубленный анализ научно-методической литературы (подготовка рецензий, аннотаций на статью, пособие и др.);
- выполнение заданий по сбору материала во время практики;
- овладение студентами конкретных учебных модулей, вынесенных на самостоятельное изучение;
- подбор материала, который может быть использован для написания рефератов, курсовых и квалификационных работ;
- подготовка презентаций;
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, диспуты, деловые игры);
- анализ деловых ситуаций (мини-кейсов).

**Самостоятельная работа** студента является одной из важнейших составляющих учебного процесса, в ходе которой происходит формирование навыков, умений и знаний и в дальнейшем обеспечивается усвоение студентом приемов познавательной деятельности, интерес к творческой работе и, в конечном итоге, способность решать задачи самостоятельно.

Для того чтобы самостоятельная работа студента была эффективной, необходимо выполнить ряд условий, к которым можно отнести следующие:

1. Обеспечение правильного сочетания объемной аудиторной и самостоятельной работы.
2. Методически правильная организация работы студента в аудитории и внеаудиторная самостоятельная работа.
3. Обеспечение студента необходимыми методическими и учебными материалами.
4. Контроль за ходом самостоятельной работы и мер, поощряющих студента за ее качественное выполнение.

#### **Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных заданий**

1. Выполнять внеаудиторное задание лучше в день его получения, а накануне занятия повторить его.
2. Для успешного выполнения задания нужно создать условия, которые отвечают требованиям гигиены умственного труда: удобное место, достаточное освещение, тишина, перерывы, необходимое оборудование.
3. Начинать выполнять задание нужно с его осмысления: определить цель, содержание, степень новизны, уровень усвоения, объем, сроки, этапы и приемы выполнения. Заранее спланировать и соблюдать затем последовательность действий. Познакомиться с алгоритмом и эталоном выполнения задания.
4. Изучить вначале теоретическую основу задания (закон, правило, первоисточник и др.), а затем приниматься за письменную работу или другие практические действия.
5. Стараться выполнять задание самостоятельно, применяя знания и умения, усвоенные ранее.
6. Определить свой оптимальный ритм работы.
7. Помнить, что точное следование рекомендациям научной организации учебного труда экономит время, способствует достижению наилучших результатов.

#### **Домашние задания для подготовки к тестам текущего контроля**

##### ***Раздел 1 «Содержание предмета «Гигиенические основы». Общая гигиена»***

#### **Подготовить ответы на вопросы:**

1. Гигиена как отрасль науки. Цели и задачи гигиены.

2. Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.
3. Здоровье и физическое развитие ребенка. Группы здоровья.
4. Факторы, влияющие на здоровье человека. Факторы здорового образа жизни.
5. Значение физического воспитания и спорта для укрепления здоровья.
6. Методы оценки физического развития. Антропометрические измерения. Функциональные пробы.
7. Оценка воздействия занятий физическим воспитанием и спортом на сердечно-сосудистую систему. Степ-тест и его значение.
8. Гигиена воздушной среды. Физиологическое значение воздуха для человека.
9. Гигиена воды. Органолептические и эпидемиологические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды.
10. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам.
11. Питьевой режим спортсмена.
12. Гигиена почвы. Значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение и почвы.

## ***Раздел 2 «Гигиена физической культуры и спорта»***

### **Подготовить ответы на вопросы:**

1. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.
3. Гигиена спортивной одежды и обуви.
4. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
5. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.
6. Влияние недостатка витаминов и других питательных веществ на организм. Авитаминозы.
7. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом. Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом.
8. Режим питания спортсмена. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом. 21. Калорийность и состав суточного рациона для представителей различных спортивных специальностей.
9. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.
10. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников.
11. Гигиена физического воспитания детей и подростков в зависимости от состояния здоровья обучающихся.
12. Гигиена физвоспитания в среднем и пожилом возрасте.
13. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.
14. Гигиеническое нормирование тренировочных нагрузок.
15. Гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическим упражнениями.
16. Гигиена закаливания. Принципы закаливания.
17. Современные виды физвоспитания и их воздействие на организм.
18. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, плаванием, борьбой, боксом и тяжелой атлетикой.

### **Методические рекомендации по написанию конспекта**

Написание конспекта – представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Конспект – это письменное изложение основного содержания текста с выделением наиболее значимых и интересных положений.

При подготовке и составлении конспекта рекомендуется придерживаться следующего алгоритма:

- познакомиться с текстом информации, которую необходимо законспектировать;
- выделить опорные точки текста, главные факты, выводы, идеи, ключевые понятия выписать их;
- определить последовательность изложения информации;
- составить план конспекта в виде схемы;
- начать запись конспекта с указания реквизитов источника (фамилии автора, полного наименования работы, места и года издания);
- осуществить запись по абзацам, сопровождая основные мысли примерами, таблицами;
- выделить особо значимые места конспекта цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.

В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

### **Методические рекомендации по работе с учебником**

1. Прочитать весь текст, составить целостное представление об изложенных в нем событиях, явлениях. Внимательно рассмотреть карты, схемы, чертежи, таблицы и другие иллюстрации.

2. Обратить внимание на выделенные в тексте новые понятия. Формулировки законов, обобщения, выводы, основные факты, хронологию.

3. Составить развернутый план, это поможет в осмыслении научной информации.

4. Вспомнить, что изучалось ранее по данной тематике. Иногда необходимо восстановить в памяти базовые положения, принципы, законы, понятия.

5. Постараться связать учебную информацию с современностью, определить значение новых знаний для будущей профессиональной деятельности.

6. В случае необходимости обратиться к тематическим словарям, предметным и географическим указателям, энциклопедиям. Выписать новые понятия, термины иностранного происхождения, произнести их вслух.

7. Проверить, как усвоен новый материал, пересказать его, пользуясь планом, затем без него.

8. Подготовить ответы на вопросы и задания, которые помещены в конце параграфа, главы.

9. Выполнить задания, предложенные преподавателем.

### **Методические указания для обучающихся по подготовке к собеседованию**

**Собеседование** – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Для повышения объективности оценки собеседование может проводиться группой преподавателей/экспертов.

### **Примерные вопросы к собеседованию**



1. Предмет и задачи гигиены.
2. Гигиена воздушной среды.
3. Гигиена водной среды.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Профилактика вредных привычек.
6. Профилактика инфекционных заболеваний.
7. Закаливание.
8. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.
9. Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ.
10. Пищевой рацион и режим питания.
11. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.
12. Система гигиенического обеспечения в спорте.
13. Гигиена физической культуры разных возрастных групп.

**Критерии оценки результатов собеседования** зависят от того, каковы цели поставлены перед ним и, соответственно, бывают разных видов:

- индивидуальное (проводит преподаватель)
- групповое (проводит группа экспертов);
- ориентировано на оценку знаний
- ситуационное, построенное по принципу решения ситуаций.

**Цели** проведения собеседования определяют и критерии оценки его результатов, некоторые из которых приведены в таблице.

<b>Цель собеседования: оценка</b>	<b>Критерии оценки результатов</b>
- усвоения знаний	- глубина, прочность, систематичность знаний
- умений применять знания	- адекватность применяемых знаний ситуации - рациональность используемых подходов
-сформированности профессионально-значимых личностных качеств	- степень проявления необходимых качеств
-сформированности системы ценностей/отношений	- степень значимости определенных ценностей - проявленное отношение к определенным объектам, ситуациям
- коммуникативных умений	- умение поддерживать и активизировать беседу, - корректное поведение и др.

### **Рекомендации по написанию ситуационных задач**

**Ситуационные задачи** - это задачи, позволяющие осваивать интеллектуальные операции последовательно в процессе работы с информацией: ознакомление - понимание - применение - анализ - синтез - оценка.

Специфика ситуационной задачи в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный и интегративный характер, но для ее решения необходимо конкретное предметное знание. Зачастую требуется знание нескольких учебных дисциплин. Обязательным элементом задачи является проблемный вопрос, который должен быть сформулирован таким образом, чтобы студенту захотелось найти на него ответ.

Специфика ситуационной задачи заключается в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный характер, но для ее решения необходимо конкретное предметное знание. Ситуационные задачи близки к проблемным и направлены на выявление и осознание способа деятельности.

### **Структура ситуационной задачи**

Как правило, ситуационная задача включает в себя:

- название (желательно яркое, привлекающее внимание);
- ситуацию - случай, проблема, история из реальной жизни;
- личностно-значимый познавательный вопрос;
- информация по данному вопросу, представленная в разнообразном виде (текст, таблица, график, статистические данные);
- вопросы или задания для работы с задачей. Задания для студентов в этих задачах составляются разного уровня сложности (от ознакомления до оценки), что позволяет учитывать индивидуальные особенности студентов, а также особенности учебной группы.

Существуют разнообразные подходы к разработке ситуационных задач:

- первый подход — построение задачи на основе соответствующих вопросов учебника;
- второй подход основан на выделенных типах практико-ориентированных задач, которые необходимо научиться решать каждому обучающемуся;
- третий подход основан на проблемах реальной жизни, познавательная база решения которых закладывается в соответствующих учебных дисциплинах;
- четвертый подход обусловлен необходимостью отработки предметных знаний и умений, но не на абстрактном учебном материале, а на материале, значимом для обучающихся.

### **Алгоритм решения ситуационных задач**

1. Изучить учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания темы.
3. Выделить проблему.
4. Дать характеристику условий задачи.
5. Критически осмыслить варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

#### **Задача 1**

С наступлением лета в спортивном лагере решили провести очистку ямы-холодильника, от овощей, оставшихся с прошлого сезона. Всю зиму и весну овощная яма-холодильник не открывалась для проветривания, была наглухо закрыта, вентиляции не имеет. Какая опасность подстерегает работников лагеря в связи с запланированным погружением в данную яму-холодильник?

Ответ. При гниении органики поглощается кислород и выделяется углекислый газ, который тяжелее воздуха и по этой причине накапливается в различных углублениях. При отсутствии надлежащей вентиляции концентрация углекислого газа может достигнуть смертельно опасной концентрации 8 и более процентов.

#### **Задача 2**

Строителями была построена спортивная площадка с преимущественной ориентацией продольной оси с запада на восток. Пригодна ли данная площадка для игры в волейбол?

Ответ. Не пригодна. В зависимости от времени светлой части суток и соответствующего положения солнца его слепящее действие утром будет испытывать команда, находящаяся на западной части площадки, а после обеда – на восточной.

#### **Задача 3**

Студент Иванов вследствие чрезмерной увлеченности компьютерными играми регулярно нарушает режим труда и отдыха. Может ли данное поведение оказать негативное влияние на здоровье студента Иванова.

Ответ. Да может, так как смена периодов активности и отдыха подчинена эволюционно сложившимся биологическим ритмам и вмешательство в механизмы циклической регуляции активности человека может привести к перенапряжению его регуляторных систем организма – нервной и эндокринной. Отсюда возможно развитие болезней, в основе которых лежат нарушения работы данных систем, например, неврозы, сосудистые заболевания, эндокринные болезни.

#### Критерии оценки проблемно-ситуационной задачи

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
10	«отлично»	Работа выполнена полностью и правильно, сделаны правильные наблюдения и выводы. Демонстрация практических умений осуществлена по плану с учетом техники безопасности на занятии и правил работы с используемым оборудованием. Проявлены организационные умения, поддерживаются дисциплина на занятии.
8	«хорошо»	Работа выполнена правильно, сделаны правильные наблюдения и выводы, но при этом занятие (или его часть) проведено не полностью или допущены несущественные ошибки в работе с заявленным контингентом занимающихся.
6	«удовлетворительно», пороговый уровень	Работа выполнена правильно не менее чем наполовину или допущена существенная ошибка в ходе объяснения учебного материала, демонстрации упражнений, в соблюдении правил техники безопасности на занятии, которая исправляется по требованию учителя.
0	«неудовлетворительно»	Допущены две (и более) существенные ошибки в ходе проведения занятия или его части, в объяснении, в демонстрации упражнений, в соблюдении правил техники безопасности при работе со спортивным инвентарем и оборудованием, которые студент не может исправить даже по требованию учителя. Работа не выполнена, у обучающегося отсутствуют практические умения.

#### Выполнение тестовых заданий

Тестовые задания предусматривают закрепление теоретических знаний, полученных студентом во время занятий по данной дисциплине. Их назначение – углубить знания студентов по отдельным вопросам, систематизировать полученные знания, выявить умение проверять свои знания в работе с конкретными материалами. При выполнении тестовых заданий студенты должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

В тестах предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тесты, где предстоит рассчитать результат самостоятельно, заполнить пропуск. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

Каждое задание теста оценивается в 1 балл. Тест считается решенным верно в том случае, если указаны все правильные варианты ответов.

При работе с тестами следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к практическим заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

## Примерные тестовые задания

### *Раздел 1 «Содержание предмета «Гигиенические основы». Общая гигиена»*

1. *Основные этапы оценки риска воздействия факторов окружающей среды на здоровье человека*

- 1) характеристика риска
- 2) оценка экспозиции
- 3) идентификация вредных факторов и оценка их опасности
- 4) оценка зависимости доза—ответ
- 5) управление риском

2. *Признаки заболеваний предположительно химической этиологии*

- 1) характерное географическое (пространственное) распределение случаев заболеваний
- 2) биологическое правдоподобие
- 3) контактные пути передачи
- 4) комбинация неспецифических признаков, симптомов, данных лабораторных исследований, нехарактерная для известных болезней
- 5) патогномичные (специфические) симптомы

3. *Основа первичной профилактики*

- 1) раннее выявление препатологических состояний, тщательное обследование внешне здоровых людей, подвергавшихся воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды
- 2) полное устранение вредного фактора либо снижение его воздействия до безопасного уровня
- 3) гигиеническое нормирование факторов окружающей среды
- 4) комплекс мер по предотвращению осложнений заболеваний, реабилитации и лечению
- 5) применение антидотов жителями экологически неблагополучных

4. *Маршрут воздействия представляет собой*

- 1) путь химического вещества (или другого фактора) от источника его образования и выделения в окружающую среду до экспонируемого организма
- 2) одновременное поступление химического вещества в организм человека несколькими путями
- 3) одновременное поступление химического вещества из нескольких объектов окружающей среды
- 4) трансформацию и транспорт вещества в окружающей среде

5. *Государственной системой наблюдения за качеством окружающей среды и состоянием здоровья населения является*

- 1) система санитарно-эпидемиологического нормирования
- 2) гигиеническая диагностика
- 3) социально-гигиенический мониторинг
- 4) федеральная система гидрометеорологического мониторинга

5) методология оценки риска

6. *Через воду могут передаваться*

- 1) брюшной тиф
- 2) сыпной тиф
- 3) туляремия
- 4) гепатит А
- 5) гепатит В

7. *Для эпидемии водного происхождения характерно*

- 1) быстрый рост числа заболеваний
- 2) медленный спад числа заболеваний после изоляции очага инфекции
- 3) малое число заболевших
- 4) длительный период возникновения единичных случаев заболевания после ликвидации вспышки («контактный хвост»)
- 5) территориальная ограниченность распространения заболевания

8. *Косвенные показатели биогенного загрязнения воды водоемов*

- 1) общая минерализация воды
- 2) содержание солей аммония, нитритов, нитратов
- 3) концентрация фтора и йода
- 4) окисляемость воды
- 5) сапробность водоема

009. *Пути уменьшения «водного голода» на Земле*

- 1) создание водохранилищ
- 2) пополнение подземных водных горизонтов поверхностными водами
- 3) закачивание промышленных сточных вод в глубокие подземные горизонты
- 4) организация оборотного водоснабжения на промышленных предприятиях
- 5) использование опресненных вод морей и океанов

010. *Воды поверхностных водоёмов отличаются от межпластовых вод*

- 1) большей минерализованностью
- 2) содержание солей аммония
- 3) большей бактериальной обсемененностью
- 4) более стабильным химическим составом
- 5) большей склонностью к «цветению»

11. *Источники антропогенного загрязнения поверхностных водоемов*

- 1) бытовые сточные воды
- 2) промышленные стоки
- 3) ливневые стоки
- 4) геохимический состав почвы
- 5) судоходство

12. *Особенности солевого состава воды являются фактором риска по*

- 1) дизентерии
- 2) диабету
- 3) мочекаменной болезни
- 4) гипертонической болезни
- 5) гепатиту А

13. *Питьевая вода должна*

- 1) иметь благоприятные органолептические свойства
- 2) не содержать солей
- 3) быть безвредной по химическому составу
- 4) быть безопасной в эпидемиологическом отношении
- 5) быть безопасной в радиационном отношении

14. К пресным относятся воды с уровнем общей минерализации

- 1) 300 мг/дм<sup>3</sup>
- 2) 500 мг/дм<sup>3</sup>
- 3) 1000 мг/дм<sup>3</sup>
- 4) 1500 мг/дм<sup>3</sup>
- 5) 2000 мг/дм<sup>3</sup>

15. Профилактика заболеваний водного происхождения включает

- 1) рациональный выбор источника водоснабжения
- 2) создание зон санитарной охраны
- 3) стандартизацию качества воды и соблюдение гигиенических нормативов
- 4) эффективную обработку воды на водопроводных станциях
- 5) использование в качестве источников воды только межпластовых вод

16. Методы обеззараживания воды

- 1) коагуляция
- 2) хлорирование
- 3) фторирование
- 4) озонирование
- 5) обработка ультрафиолетовыми лучами

17. Минеральный состав воды может быть основной причиной

- 1) водной лихорадки
- 2) судорожной болезни
- 3) флюороза
- 4) эндемического зоба
- 5) кариеса

18. Практически постоянно находятся в почве спороносные микроорганизмы возбудители

- 1) сибирской язвы
- 2) столбняка
- 3) сыпного тифа
- 4) актиномикоза
- 5) ботулизма

19. Наибольшее влияние на процесс формирования почвы оказывают

- 1) температура окружающей среды
- 2) атмосферное давление
- 3) скорость движения воздуха
- 4) осадки
- 5) естественный радиационный фон земли

20. Для расчета потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается

- 1) тяжесть труда
- 2) идеальная масса тела
- 3) возраст, пол
- 4) основной обмен

### Ключ к тесту

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
001	1,2,3,4	006	1,3,4	011	1,2,3,5	016	2,4,5
002	1,2,4,5	007	1,4,5	012	3,4	017	3,5
003	2,3	008	2,4,5	013	1,3,4,5	018	1,2,5

<b>004</b>	1	<b>009</b>	1,2,4,5	<b>014</b>	1,2,3	<b>019</b>	1,4
<b>005</b>	3	<b>010</b>	2,3	<b>015</b>	1,2,3,4	<b>020</b>	1,2,3,4

### Критерии оценки тестового контроля знаний

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
18-20	«отлично»	86-100% правильных ответов
14-17	«хорошо»	70-85% правильных ответов
10-13	«удовлетворительно»	50-69% правильных ответов
9 и менее	«неудовлетворительно»	49% и менее правильных ответов

\*За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 1 балл.

### Раздел 2 «Гигиена физической культуры и спорта»

1 Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?

- а) тонизирующее действие;
- б) стимулирует функции нервной системы;
- в) улучшает сон;
- г) повышает потоотделение и обмен веществ;
- д) расслабляет организм.

2. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:

- а) фильтрация; б) токи высокой частоты; в) хлорирование;
- г) серебрение воды; д) озонирование; е) отстаивание.

3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

- а) это приводит к физическому утомлению;
- б) это приводит к гиподинамии;
- в) это приводит к увеличению массы тела человека.

4. Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:

- а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

5. Лучшим материалом для изготовления одежды является:

- а) хлопчатобумажные ткани; б) искусственные материалы;
- в) полимерные волокна; г) шерстяные ткани;
- д) прорезиненные ткани.

6. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- а) физическая культура; б) закаливание; в) личная гигиена.

7. Регулярное закаливание способствует:

- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
- б) укреплению силы воли;
- в) повышению аппетита;
- г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- д) замедлению процесса старения;
- е) отвыканию от вредных привычек;
- ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.

8. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:  
а) утром; б) до полудня; в) после полудня; г) вечером.
9. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:  
а) солнце; б) воздух; в) атмосферное давление; г) вода.  
Найдите ошибку.
10. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:  
а) рациональное питание;  
б) психопрофилактика;  
в) сауна;  
г) физические средства;  
д) мышечная релаксация;  
е) полноценная разминка.
11. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:  
а) 2 м<sup>2</sup>;  
б) 3 м<sup>2</sup>;  
в) 4 м<sup>2</sup>;  
г) 5 м<sup>2</sup>.
12. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:  
а) медицинскую справку;  
б) резиновую шапочку;  
в) ласты;  
г) дыхательную трубку;  
д) купальный костюм;  
е) шлёпанцы;  
ж) спасательный жилет.
13. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?  
а) да; б) нет.
14. Гигиена – это наука:  
а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;  
б) о профилактике болезней;  
в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условиях его сохранения.
15. Здоровье человека – это...  
а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;  
б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;  
в) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие.
16. основоположник гигиены как науки:  
а) А.П. Доброславин;  
б) Н.А. Семашко;  
в) А.Н. Сысин.
17. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:  
а) 18-20 %;  
б) 47-50 %;  
в) 8-10%.
18. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:  
а) холера;  
б) туберкулёз;  
в) ботулизм.
19. Различают влажность:



- а) относительную;
  - б) точную;
  - в) минимальную.
20. Методы обеззараживания воды:
- а) умягчение;
  - б) обезжелезивание;
  - в) хлорирование.
21. Значение углеводов в питании:
- а) источник энергии;
  - б) источник провитамина С;
  - в) источник фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот.
22. Полное истощение запасов витаминов в организме:
- а) авитаминоз;
  - б) гиповитаминоз.
23. Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки относятся к:
- а) основной группе;
  - б) подготовительной группе;
  - в) специальной группе.
24. Закаливание – это...
- а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;
  - б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;
  - в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям.
25. Личная гигиена – это...
- а) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;
  - б) наука о профилактике болезней;
  - в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.
26. Принципы закаливания:
- а) систематичность;
  - б) массовость;
  - в) тренированность;
  - г) систематичность.
27. Для ухода за зубами используют:
- а) зубные нити;
  - б) зубные пасты;
  - в) дезодоранты;
  - г) отбеливатели.
28. Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа:
- а) спина;
  - б) воротниковая зона;
  - в) грудь;
  - г) живот;
  - д) нижние конечности;
  - е) руки.
29. Психогигиена – это отрасль гигиены:
- а) разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению психического здоровья человека;
  - б) о лечении нервно-психических болезней;

в) о психике человека.

30. Одежда должна:

а) соответствовать условиям окружающей среды; б) быть дешевой;

в) быть тёплой; г) соответствовать полу.

Ключ к тесту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а, б, б, в, г, д в а а, г б а, б, г, д, ж б в а, в, г

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

в а, б, д, е б в а а б а а в

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

а а б а а а, г а, б б, а, д, в, г, е а а, г

### Критерии оценки тестового контроля знаний

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
54-60	«отлично»	86-100% правильных ответов
42-53	«хорошо»	70-85% правильных ответов
30-41	«удовлетворительно»	50-69% правильных ответов
29 и менее	«неудовлетворительно»	49% и менее правильных ответов

\*За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 2 балла.

### Методические указания по выполнению контрольных работ по дисциплине

Контрольная работа выполняется в соответствии с рабочей программой дисциплины и способствует развитию необходимых навыков практического использования методов, изучаемых на лекционных занятиях.

1. Цель контрольной работы: актуализация и закрепление теоретического материала по изучаемой дисциплине. Главной целью контрольной работы является закрепление, углубление и обобщение студентами знаний, полученных за время обучения.

2. В процессе подготовки и написания контрольной работы студент овладевает следующими навыками:

- самостоятельно ставить цель, задачи;
- работать с нормативными документами, литературными источниками;
- обобщать полученный материал и формулировать чёткие и ясные теоретические и практические выводы.

4. Выполнение контрольной работы осуществляется непосредственно самим студентом и состоит из следующих этапов:

- получение задания (варианта);
- подбор и изучение литературы;
- написание и оформление контрольной работы;
- предоставление контрольной работы на проверку в установленные деканатом сроки.

5. Контрольная работа выполняется в соответствии с учебным планом.

6. Защита полностью выполненной, написанной и правильно оформленной контрольной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с графиком, утверждённым преподавателем по согласованию с заведующим кафедрой.

### Структура и оформление работы

Контрольная работа должна быть оформлена согласно требованиям, предъявляемым к данному виду работы. Необходимые требования для оформления

контрольной работы: наличие титульного листа; содержания; основного текста; заключения; списка литературы; приложений (если такие имеются).

#### **Титульный лист**

Титульный лист содержит следующие реквизиты: наименование вуза, кафедры, название дисциплины и темы (варианта контрольной работы), номер группы, фамилия, имя и отчество исполнителя, должность, ученое звание, фамилия, имя и отчество проверяющего, город и год написания работы. Титульный лист включается в общее количество страниц работы, но не нумеруется (см. приложение 1).

#### **Лист содержания**

Лист содержания включает основные разделы контрольной работы, деление темы на подтемы, главы и т.п. с указанием номера страницы, с которой начинается этот раздел (см. приложение 2).

#### **Основной текст контрольной работы**

Структура основного текста контрольной работы представляет собой полный ответ на поставленные теоретические вопросы, на основе изучения литературных источников. В работе следует обязательно выделять и дать определения основным понятиям темы работы и раскрыть ее содержание. В работе могут быть представлены примеры методик, средств, техник выполнения упражнений, комплексы упражнений или конспекты занятий.

**В заключении** кратко должны быть сформулированы полученные результаты работы и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы.

#### **Список литературы**

В список литературы включаются все источники, которые были изучены и использованы при выполнении работы. Список литературы рекомендуется приводить в алфавитном порядке.

Библиографический список содержит не менее 5 источников и оформляется согласно ГОСТ 7.1 - 2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления» (см. приложение 3).

#### **Приложения**

К тексту контрольной работы как иллюстративный материал могут быть сделаны «Приложения» в виде таблиц или рисунков. Приложения должны иллюстрировать, дополнять, объяснять информацию, изложенную в работе (в основном тексте делаются сноски или ссылки на них). Каждое приложение начинается на новой странице, на которой в правом углу пишется слово «ПРИЛОЖЕНИЕ», рядом указывается порядковый номер (цифрой без указания №), если приложений больше одного. Название приложения пишется по центру страницы.

#### **К оформлению контрольной работы предъявляются следующие требования:**

1. Текст представляется в печатном варианте, без стилистических и грамматических ошибок, иметь книжную ориентацию, набираться через 1,5 интервала на листах формата А4 (210 x 297 мм). Для набора текста в текстовом редакторе Microsoft Word рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman, размер шрифта – 14 пт. Поля страницы: левое – 3 см., правое – 1,5 см., нижнее – 2 см., верхнее – 2. Абзац (красная строка) должен равняться четырем знакам (1,25 см). Выравнивание текста на листах должно производиться по ширине строк.

2. Каждая структурная часть контрольной работы (разделы основной части, заключение и т. д.) начинается с новой страницы. Заголовки разделов набираются прописным полужирным шрифтом.

3. Иллюстрации, рисунки, чертежи, графики, фотографии, которые приводятся по тексту работы, должны иметь нумерацию.

4. Все страницы контрольной работы, кроме титульного листа, нумеруются арабскими цифрами. Номер проставляется внизу в центре страницы. Титульный лист

контрольной работы включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется.

5. Объем контрольной работы в среднем - 10-15 страниц формата А4, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне.

6. В списке использованной литературы в контрольной работе должно быть не менее пяти источников.

### **Варианты контрольных работ**

#### **Вариант 1**

1. Гигиеническое значение температуры, влажности, направления и скорости воздуха их гигиенические нормы.

2. Методы оценки физического развития. Метод индексов. Метод стандартов. Метод построения антропометрического профиля. Перцентильный метод. Их краткая характеристика.

3. Врачебный контроль за юными спортсменами. Организация. Задачи.

#### **Вариант 2**

1. Гигиеническая характеристика атмосферного давления. Влияние условий пониженного и повышенного давления на организм человека.

2. Основные закономерности изменения пульса и артериального давления в ответ на дозированную физическую нагрузку.

3. Особенности врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста.

#### **Вариант 3**

1. Значение воды в жизнедеятельности человека. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Механизмы самоочищения воды.

2. Методы определения физической работоспособности. Тест PWC170, Методика выполнения. Принципы оценки.

3. Перетренированность. Причины. Признаки. Профилактика.

#### **Вариант 4**

1. Методы очистки и обеззараживания воды (физические и химические). Показатели бактериальной загрязненности воды (общее микробное число, коли-индекс, коли-титр).

2. Модификации теста PWC170 – общеевропейский вариант, проба PWC170с однократной физической нагрузкой (по Л.И. Абросимовой), PWCaF. Беговые, плавательные, конькобежные и велосипедные варианты теста PWC170 (V). Особенности данных тестов.

3. Общая характеристика повреждений и заболеваний у спортсменов (общая структура заболеваний у спортсменов, специфика структуры заболеваний в связи со спортивной специализацией).

#### **Вариант 5**

1. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.

2. Представление об МПК. Методы определения МПК. Абсолютные и относительные значения МПК у не спортсменов и представителей различных видов спорта.

3. «Спортивное» сердце. Виды. Причины. Прогноз для занятий спортом.

#### **Вариант 6**

1. Рациональное питание, определение понятия, принципы. Гигиеническое значение и нормы потребления белков.

2. Представление о ПАНО. Факторы определяющие (лимитирующие) МПК и ПАНО.
3. Травмы опорно-двигательного аппарата. Виды. Первая помощь.

Вариант 7

1. Рациональное питание, определение понятия, принципы. Гигиеническое значение и нормы потребления жиров в питании человека.
2. Пробы с натуживанием – проба Флэка и Бюргера. Методика проведения. Оценка результатов. Значение данных проб для практики ФК и С.
3. Гипогликемические состояния. Первая помощь.

Вариант 8

1. Рациональное питание, определение понятия, принципы. Гигиеническое значение и нормы потребления углеводов в питании человека.
2. Ортостатическая и клиностатическая пробы. Методика проведения. Оценка результатов. Значение данных проб для практики ФК и С.
3. Утопление. Первая помощь.

Вариант 9

1. Гигиеническое значение витаминов: В1, В2, В6, РР, С, А, D. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипervитаминоз.
2. Пробы с задержкой дыхания – проба Штанге и проба Генчи. Методика проведения. Оценка результатов. Сфера применения данных проб.
3. Утомление. Переутомление. Перенапряжение. Причины. Признаки. Профилактика.

Вариант 10

1. Источники инфекции, механизмы и пути передачи инфекции их профилактика.
2. Современное определение термина «допинг» (Кодекс ВАДА 2015). Этические нормы. Последствия для здоровья.
3. Алкоголизм, табакокурение, наркомании. Социальные и медицинские аспекты. Профилактика (алкоголизма, наркоманий, табакокурения).

**Критерии оценивания контрольной работы**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
Зачтено	Представлено логичное содержание. Верно определены основные категории. В заключении сформулированы развернутые, самостоятельные выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
	Представлено логичное содержание. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. В ней отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Допустимы отдельные погрешности стиля. В заключении сформулированы общие выводы. Работа выполнена в срок.
	Представлено логичное содержание. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, в ней имеются орфографические и пунктуационные ошибки, погрешности стиля. В заключении сформулированы общие выводы. Работа выполнена в срок.
Не зачтено	Большая часть требований, предъявляемых к подобного рода работам не выполнена.

### **Методические указания для обучающихся по подготовке к зачету**

Изучение темы завершается зачетом (в соответствии с учебным планом образовательной программы).

Зачет как форма промежуточного контроля и организации обучения служит приемом проверки степени усвоения учебного материала и лекционных занятий, качества усвоения обучающимися отдельных разделов учебной программы, сформированных умений и навыков.

Зачет проводится устно или письменно по решению преподавателя, в объеме учебной программы. Преподаватель вправе задать дополнительные вопросы, помогающие выяснить степень знаний обучающегося в пределах учебного материала, вынесенного на зачет.

По решению преподавателя зачет может быть выставлен без опроса – по результатам работы обучающегося на лекционных и(или) практических занятиях.

В период подготовки к зачету обучающиеся вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только закрепляют полученные знания, но и получают новые.

Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа:

- самостоятельная работа в течение процесса обучения;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах/тестах (при письменной форме проведения зачета).

Литература для подготовки к зачету рекомендуется преподавателем.

Зачет в письменной форме проводится по билетам/тестам, охватывающим весь пройденный по данной теме материал. По окончании ответа преподаватель может задать обучающемуся дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам билета/теста обучающемуся дается 30 минут с момента получения им билета/теста.

Результаты зачета объявляются обучающемуся после проверки ответов.

### **Порядок и критерии оценки знаний обучающихся при проведении зачета**

Результаты сдачи зачета оцениваются отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и проставляются в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента.

Обучающийся, получивший оценку «неудовлетворительно» и не сдавший зачет, допускается к повторной сдаче после дополнительной самостоятельной подготовки.

### **Перечень основной и дополнительной литературы**

#### *Основная литература*

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
2. Миллер Л.Л. Врачебный контроль: учебное пособие - СПб, 2011. – 203 с. - электрон. ресурс.
3. Цаллагова Р.Б., Меркушев И.А. Гигиенические требования к питьевой воде и водоснабжению спортивных сооружений: учеб. пособ. - СПб, 2011. - электрон. ресурс.

#### *Дополнительная литература*

4. Алфимов Н.Н. Гигиена массовой физической культуры. [Электронный ресурс]. - Л, 1984. – 20 с.
5. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. [Текст]: курс лекций - гриф; высшее образование. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 251 с.

6. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. [Текст]: уч. пособие 3-е изд., стер. - М: Академия, 2005. - 240 с.
7. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. [Текст]: уч. пособие 3-е изд., стер. - М: Академия, 2003. - 240 с.
8. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. [Текст]: учебное пособие. - М: Советский спорт, 2003. - 184 с.
9. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена [Текст]. - учебник для институтов и техникумов ФК. - М: ФиС, 1990. - 368 с.