

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

**Гигиена физического воспитания и спорта**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.01\_2019\_1119-ЗФ.plx  
44.03.01 Педагогическое образование  
Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 14  
самостоятельная работа 53,6  
часов на контроль 3,85

Виды контроля на курсах:  
зачеты 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14,55	14,55	14,55	14,55
Сам. работа	53,6	53,6	53,6	53,6
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Попова Е.В.



Рабочая программа дисциплины

**Гигиена физического воспитания и спорта**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018г. №121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 31.01.2019 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 13.06.2019 протокол № 11

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 12 мая 2022 г. № 9  
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна



---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
И.о. зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области гигиены физического воспитания и спорта.
1.2	<i>Задачи:</i> 1. приобретение знаний и практических навыков для обеспечения санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности; 2. приобретение знаний и практических навыков для обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности; 3. приобретение знаний и практических навыков для восстановления спортивной формы в процессе занятий физической культурой.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	Основы информационной культуры
2.1.3	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	
2.2.2	Физиология
2.2.3	Физиология физического воспитания и спорта

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</b>	
<b>ИД-2.ОПК-3: Знает возрастные и физиологические особенности организма школьников и гигиенические требования к организации учебного процесса в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</b>	
<p>знает: гигиенические требования к местам проведения тренировок и соревнований, использование факторов внешней среды в укреплении здоровья, повышения работоспособности и ускорения восстановления, занимающихся физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятия по профилактике травматизма при занятиях физкультурой и спортом;</li> <li>- гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>умеет: приобретать новые знания, используя современные информационные образовательные технологии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить с гигиенических позиций условия в местах проведения тренировок и соревнований;</li> <li>- дать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов;</li> <li>- осуществлять гигиенические меры безопасности на занятиях физкультурой и спортом;</li> </ul> <p>владеет: методикой проведения оздоровительно-гигиенических мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаниями, используя современные информационные образовательные технологии.</li> </ul>	
<b>ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</b>	
<b>ИД-3.ОПК-8: Обладает базовыми предметными знаниями и умениями для осуществления педагогической деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает базовые научно-теоретические знания, обеспечивающие качество проведения учебного занятия;</li> <li>- умеет самостоятельно использовать современные приемы, методы и технологии обучения и оценки;</li> <li>- владеет различными современными приемами, методами и технологиями организации образовательных мероприятий, способами организации социально ценной внеучебной деятельности обучающихся, развития образовательных инициатив и проектов.</li> </ul>	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки</b>						
1.1	Гигиена как отрасль медицинской науки /Лек/	4	2	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Гигиена как отрасль медицинской науки /Ср/	4	16	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 2. Организм и факторы окружающей среды (гигиена воздуха, воды и почвы)</b>						
2.1	Организм и факторы окружающей среды (гигиена воздуха, воды и почвы) /Пр/	4	4	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	2	Тестирование
2.2	Организм и факторы окружающей среды (гигиена воздуха, воды и почвы) /Ср/	4	12	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 3. Гигиена закаливания</b>						
3.1	Гигиена закаливания /Ср/	4	9	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Реферат
	<b>Раздел 4. Гигиена питания</b>						
4.1	Гигиена питания /Пр/	4	2	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Гигиена питания /Ср/	4	2	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 5. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно- спортивной</b>						
5.1	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью /Пр/	4	4	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью /Ср/	4	12	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 6. Гигиеническое обеспечение физического</b>						
6.1	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе /Лек/	4	2	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	4	Реферат
6.2	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе /Ср/	4	2,6	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 7. Консультации</b>						
7.1	Консультация по дисциплине /Конс/	4	0,4	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8		0	
	<b>Раздел 8. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
8.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	4	3,85	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8		0	
8.2	Контактная работа /КСРАтт/	4	0,15	ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-8		0	

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету:

1. Определение гигиены как науки. Цели и задачи гигиены.
2. Основные методы гигиенических исследований.
3. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки. Цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта.
4. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
5. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
6. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
7. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
8. Жесткость воды. Эпидемиологическое значение воды.
9. Понятие «почва». Эпидемиологическое значение почвы.
10. Гигиенические требования к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.
11. Понятие «закаливание». Гигиенические принципы закаливания.
12. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
13. Гигиенические нормы закаливания водой.
14. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
15. Понятие «питание». Основные гигиенические требования к пище.
16. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Основные гигиенические принципы построения рациона питания.
17. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
18. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
19. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
20. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
21. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
22. Основные функции питания при занятиях физкультурой и спортом.
23. Особенности питания спортсменов.
24. Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.
25. Особенности питания спортсмена перед стартом.
26. Особенности питания спортсмена на дистанции.
27. Особенности питания спортсмена в восстановительном периоде.
28. Особенности питания юных спортсменов.
29. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
30. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
31. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
32. Основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.
33. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
34. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
35. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
36. Формирование двигательной активности школьников.
37. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
38. Основные гигиенические требования к уроку физической культуры.
39. Гигиеническая характеристика вводной части урока.
40. Гигиеническая характеристика основной части урока.
41. Гигиеническая характеристика заключительной части урока.
42. Активный двигательный режим пожилых людей.
43. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
44. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
45. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
46. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
47. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
48. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
49. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
50. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
51. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
52. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
53. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
54. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

### 5.2. Темы письменных работ

Тематика научных сообщений:

1. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
2. Гигиенические нормы закаливания водой.
3. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
4. Особенности питания спортсменов.

5. Особенности питания юных спортсменов.
6. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
7. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
8. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
9. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
10. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
11. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
12. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Тематика рефератов:

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
4. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
5. Роль воды в жизнедеятельности человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
6. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
7. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
8. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
9. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
10. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
11. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
12. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
13. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
14. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
15. Активный двигательный режим пожилых людей.
16. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
17. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
18. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
19. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
20. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
21. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
22. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
23. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
24. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
25. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
26. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
27. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

#### Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Бурак И.И., Сычик С.И., Шевчук [и др.] Л.М., Бурак И.И., Сычик С.И., Шевчук Л.М.	Гигиена и экология человека: учебное пособие для вузов	Минск: Вышэйшая школа, 2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/48002.html">http://www.iprbookshop.ru/48002.html</a>
Л1.2	Сыман К.Ж.	Гигиена питания: учебно-методическое пособие	Алматы: Нур-Принт, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/67037.html">http://www.iprbookshop.ru/67037.html</a>

##### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Лысова Н.Ф., Айзман Р.И., Завьялова [и др.] Я.Л.	Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие	Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65272.html">http://www.iprbookshop.ru/65272.html</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.2	Мангушева Н.А.	Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для бакалавров	Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/59160.html">http://www.iprbookshop.ru/59160.html</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ			
6.3.1.2	MS Office			
6.3.1.3	MS WINDOWS			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»			
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks			
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека			

<b>7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	
	рефераты
	проблемная лекция

<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
307 А1	Лаборатория безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Тренажер Максим 1-01, шина медицинская, тренажер «Степа» для отработки действий при оказании помощи в воде, фантом-система дыхания и наруж. массажа сердца, Тренажер - манекен взрослого пострадавшего «Александр», ученическая доска, столы, стулья, стенд «Приборы радиационной и химической разведки», стенд «Средства индивидуальной и групповой защиты», аптечка медицинская, шина медицинская. Интерактивная доска, проектор, ноутбук
322 А2	Компьютерный класс. Лаборатория информатики и информационно-коммуникативных технологий). Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры, ученическая доска, подключение к сети Интернет

<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<p>1. Цель самостоятельной работы студентов</p> <p>Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время</p> <p>Настоящие методические указания позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.</p> <p>2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы</p> <p>Методические указания по подготовке к практическим занятиям</p> <p>Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.</p> <p>При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:</p>



1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

#### Методические указания по подготовке рефератов

Под рефератом подразумевается творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка «ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ» в содержании реферата быть не должно.

Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии требованиям ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении приводятся выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата, раскрывающие поставленные во введении задачи. Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Объем реферата должен быть не менее 12 и более 20 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее -2, правое - 1,5, левое - 3 см. Шрифт - 14. Реферат может быть и рукописным, написанным ровными строками (не менее 30 на страницу), ясно читаемым почерком. Абзацный отступ - 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй - оглавление. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:

1. источники, законодательные и нормативно-методические документы и материалы;
  2. специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);
- Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия.

По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

(Например: . Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.И. Бурак [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2015. — 272 с. — 978-985-06-2570-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/48002.html>

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово «Приложение» и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами.

На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Образец оформления титульного листа

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»

Кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

#### РЕФЕРАТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Гигиена физического воспитания и спорта

(название темы)

Выполнил: студент \_\_\_\_ гр.

Иванов И.И.

Научный руководитель:

к.б.н., доцент Попова Е.В.

Горно-Алтайск 20\_

#### Тематика рефератов

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
4. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
5. Роль воды в жизнедеятельности человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
6. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
7. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
8. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
9. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
10. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
11. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
12. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
13. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
14. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
15. Активный двигательный режим пожилых людей.
16. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
17. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
18. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
19. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
20. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
21. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
22. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
23. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
24. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
25. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
26. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
27. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам

#### Методические рекомендации по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеют осознать содержание слайда.

Слайд с анимациями в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

#### Темы презентаций

1. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
2. Гигиенические нормы закаливания водой.
3. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
4. Особенности питания спортсменов.
5. Особенности питания юных спортсменов.
6. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
7. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
8. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
9. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
10. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
11. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
12. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

#### Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
- е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

#### Методические рекомендации по подготовке к зачету

Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме.

Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям.

При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Нельзя ограничивать подготовку к зачету простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений.

Результат объявляется студентам, вносится в зачетную ведомость.