

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра профилактической медицины и основ здоровья

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **ГИГИЕНА СПОРТА**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования - программы подготовки научно-педагогических кадров в  
аспирантуре по направлению подготовки кадров высшей квалификации

**32.06.01 – «МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО»**

Направленность (профиль)

**Гигиена  
(медицинские, биологические науки)**

квалификация ВЫПУСКНИКА –  
Исследователь. Преподаватель-исследователь.

форма обучения  
**очная/заочная**

Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры  
«31» августа 2015 г., протокол № 1

Зав. кафедрой



**Р.Б. Цаллагова**

Автор-разработчик:  
Зав. кафедрой д.м.н., профессор  
Цаллагова Р.Б.

Санкт-Петербург 2015 г.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

## по направлению подготовки аспирантов 32.06.01. «Медико-профилактическое дело»

по дисциплине:

### « ГИГИЕНА СПОРТА »

В методических рекомендациях осветим педагогические условия и формы работы, позволяющие решить поставленные задачи.

1. Прежде всего, при рассмотрении системы подготовки кадров следует опираться на общую систему подготовки специалистов в высших учебных заведениях страны, учитывая ее перспективные направления развития, современное состояние и проблемные аспекты.

2. Очень важным моментом для качественного условия программы является опора на личный и профессиональный опыт самих аспирантов, что достигается использованием в процессе занятий методов самоанализа и самодиагностики.

Особого внимания заслуживает самостоятельная учебная деятельность аспирантов. Мы должны добиться того, чтобы аспирант научился самостоятельно добывать знания, их обобщать и анализировать. Если преподаватель, по-прежнему, будет ориентирован на передачу готовых знаний, а самостоятельная работа будет просто декларироваться, то смысл подготовки аспиранта просто теряется, идет подготовка специалистов, не умеющих самостоятельно мыслить и работать.

#### **При проведении лекционных занятий:**

Преподавателю следует доступно, логично и аргументировано излагать учебный материал. В целях наглядности рекомендуется сопровождать лекции применением современных мультимедийных средств. Каждую лекцию следует начинать с повторения основных положений предшествовавшей лекции, с целью формирования у аспирантов целостности и логики восприятия материала курса. Особое внимание следует уделять формулировке и разъяснению значения базовых терминов и понятий, формируя у аспирантов профессиональный лексикон. Заканчивать каждую лекцию следует обобщением материала, включенного в лекцию, в виде четко сформулированных выводов. Иногда полезно повторить основные положения, прозвучавшие в материале лекции, чтобы убедиться, что материал воспринят аудиторией. Планировать время рекомендуется таким образом, чтобы в конце лекции у преподавателя была возможность ответить на появившиеся у аспирантов вопросы.

#### **При проведении семинарских занятий:**

Семинарские занятия призваны не только закрепить полученные аспирантами знания, но и сформировать у аспирантов необходимые навыки научно-исследовательской работы. Преподаватель должен со всей ответственностью относиться к консультированию аспирантов и оценке их работы на семинарских занятиях.

**При проведении устного опроса** в различных формах (доклад, презентация, сообщения, ответы на вопросы по изученному материалу и т.д.) преподаватель способствует формированию у аспирантов умения грамотно вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения, использовать профессиональную лексику.

Особое внимание следует уделять контролю самостоятельной работы аспирантов, своевременной отчетностью по разделам курса, качественному анализу изучаемых источников.

Консультации аспирантов в процессе подготовки к зачету должны помочь им правильно организовать свое время и сконцентрироваться на узловых вопросах и проблемах курса. При оценке знаний аспирантов в ходе зачета следует заранее доводить до аспирантов четкие критерии выставления оценок.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ АСПИРАНТОВ**  
**по направлению подготовки**  
**32.06.01. «Медико-профилактическое дело»**  
**по дисциплине:**  
**«ГИГИЕНА СПОРТА»**

Данная программа имеет сложную структуру, предписанную Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования. Обращаем внимание аспирантов на необходимость систематической самостоятельной работы с литературными источниками в соответствии с программным материалом. Каждый раздел программы представляет собой самостоятельный круг проблем, объединенных общим направлением, что позволяет легко ориентироваться в подборе литературных источников и создать полное представление о требованиях к знаниям, умениям и навыкам аспиранта на том или ином этапе обучения.

***Методические указания по работе с лекционным материалом и подготовке к семинарским занятиям***

Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций, овладение научной терминологией. Материалы лекционных курсов следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, справочниках.

Дополнительная проработка изучаемого материала проводится на семинарских занятиях, в ходе которых аспиранты подробно анализируют основные составляющие изучаемой темы. В ходе доклада или диалога с преподавателем рассматривается содержание основных тем курса, обсуждаются последние публикации по изучаемым проблемам.

***Методические указания по подготовке текущих аттестационных заданий***

Аспирант при подготовке к текущим аттестационным испытаниям осуществляет подготовку к устным, письменным опросам, подготовку докладов, презентаций, выполнение практических заданий, творческих индивидуальных заданий, подготовка к деловой игре, дискуссии.

Важным условием является своевременная проработка соответствующих лекционных материалов, разделов соответствующих тем в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, справочниках. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится на семинарских занятиях, в ходе которых аспиранты подробно анализируют основные составляющие изучаемой темы.

***Методические указания по подготовке к устному опросу***

Целью устного собеседования являются обобщение и закрепление изученного курса. Аспирантам предлагаются для освещения сквозные концептуальные проблемы. При подготовке следует использовать лекционный материал и учебную литературу. Для более глубокого постижения курса и более основательной подготовки рекомендуется познакомиться с указанной дополнительной литературой. Готовясь к семинару, аспирант должен, прежде всего, ознакомиться с общим планом семинарского занятия. Следует внимательно прочесть свой конспект лекции по изучаемой теме и рекомендуемую к теме семинара литературу. При этом важно научиться выделять в рассматриваемой проблеме самое главное и сосредотачивать на нем основное внимание при подготовке. С незнакомыми терминами и понятиями следует ознакомиться в предлагаемом глоссарии, словаре или энциклопедии.

Ответ на каждый вопрос из плана семинарского занятия должен быть доказательным и аргументированным, аспиранту нужно уметь отстаивать свою точку зрения. Для этого

следует использовать документы, монографическую, учебную и справочную литературу. Активно участвуя в обсуждении проблем на семинарах, аспиранты учатся последовательно мыслить, логически рассуждать, внимательно слушать своих товарищей, принимать участие в спорах и дискуссиях. Для успешной подготовки к устному опросу, аспирант должен законспектировать рекомендуемую литературу, внимательно осмыслить фактический материал и сделать выводы. Аспиранту надлежит хорошо подготовиться, чтобы иметь возможность грамотно и полно ответить на заданные ему вопросы, суметь сделать выводы и показать значимость данной проблемы для изучаемого курса. Аспиранту необходимо также дать анализ той литературы, которой он воспользовался при подготовке к устному опросу на семинарском занятии.

При подготовке, аспирант должен правильно оценить вопрос, который он взял для выступления к семинарскому занятию. Но для того чтобы правильно и четко ответить на поставленный вопрос, необходимо правильно уметь пользоваться учебной и дополнительной литературой.

Перечень требований к любому выступлению аспиранта примерно таков:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом.
- раскрытие сущности проблемы.
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Разумеется, аспирант не обязан строго придерживаться такого порядка изложения, но все аспекты вопроса должны быть освещены, что обеспечит выступлению необходимую полноту и завершенность.

Приводимые участником семинара примеры и факты должны быть существенными, по возможности перекликаться с профилем обучения.

Выступление аспиранта должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

#### ***Методические указания по выполнению компьютерной презентации***

Для подготовки компьютерной презентации используется специализированная программа PowerPoint.

Презентация предполагает сочетание информации различных типов: текста, графических изображений, музыкальных и звуковых эффектов, анимации и видеофрагментов. Поэтому необходимо учитывать специфику комбинирования фрагментов информации различных типов. Для текстовой информации важен выбор шрифта, для графической — яркость и насыщенность цвета, для наилучшего их совместного восприятия необходимо оптимальное взаиморасположение на слайде.

Текстовая информация

- размер шрифта: 24–54 пункта (заголовки), 18–36 пунктов (обычный текст);
- цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться), но не резать глаза;
- тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читается;
- курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.

Графическая информация

- рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде;

- желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления;
- цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда;
- иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом;
- если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

#### Единое стилевое оформление

- стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;
- не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта;
- оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части;
- все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле.

### **Методические рекомендации по подготовке учебного реферата**

**Реферат** – сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. В реферате раскрывается суть исследуемой проблемы; приводятся разные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

#### **Этапы работы над учебным рефератом:**

- Выбор темы.
- Подбор и изучение основных источников по теме.
- Составление библиографии.
- Обработка и систематизация информации.
- Разработка плана реферата.
- Написание реферата.

#### **Структура учебного реферата.**

*Титульный лист.*

*Оглавление.* Последовательно излагаются названия пунктов реферата с указанием страницы, с которой начинается каждый пункт.

*Введение.* Определяется актуальность темы, формулируется суть исследуемой проблемы, указываются цель и задачи реферата.

*Основная часть.* Доказательно раскрывается каждый ее раздел.

*Заключение.* Подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата.

*Список литературы.* При разработке реферата используются не менее 7-10 различных источников.

*Приложение.*

#### **Рекомендации к составлению реферата.**

1. Реферат следует записывать лаконичным литературным языком. Логически, последовательно, доказательно раскрывая основное содержание проблемы.
2. Не начинайте текст реферат с повторения его названия.
3. Максимально используйте существующую в данной области знания терминологию.
4. При первом применении новых терминов объясните их значение, избегая сложных конструкций, а также предложений, не имеющих прямого отношения к определению термина.
5. Строго соблюдайте единообразия условных обозначений, символов, размерностей и сокращений, оформления цитат и примечаний в сносках.
6. Детальные таблицы, схемы лучше помещать в приложение. В тексте реферата дайте их краткую словесную характеристику и сформулируйте выводы, которые следует сделать на основании приведенных материалов.

7. В заключение сделайте краткий вывод по существу реферируемого предмета. Как правило, сделайте выводы по каждому разделу основной части, т.е. в заключении каждый абзац должен содержать вывод по каждому разделу основной части.

**Критерии оценки учебного реферата.**

1. Соответствие содержания теме реферата.
2. Глубина проработки материала.
3. Правильность и полнота использования источников.
4. Соответствие оформления материала предъявляемым требованиям.

При защите реферата оценивается также умение грамотно, осознанно изложить основное содержание реферата, качество ответов на вопросы по содержанию реферата, стиль изложения.

Аспирант, подготовивший реферат, несоответствующий вышеуказанным требованиям, к защите не допускается.

***Методические указания при подготовке к зачету.***

При подготовке к зачету аспирант анализирует лекционные, семинарские материалы, прорабатывает необходимые дополнительные материалы в учебниках, учебных пособиях, монографиях, научных статьях.

Ответ аспиранта на зачете оценивается с учетом таких критериев: полнота, развёрнутость ответа на поставленный вопрос; совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, должен быть изложен литературным языком, логичен, доказателен, должна демонстрироваться авторскую позицию аспиранта по содержанию материала.

Тезисы лекций по дисциплине «Гигиена спорта»  
 программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре  
 по направлению подготовки кадров высшей квалификации  
**32.06.01 Медико-профилактическое дело**  
 (медицинские, биологические науки)

**Очная форма обучения**

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
№1.	Определение науки «Гигиена спорта». Объект, предмет, цель, задачи, методы. Основные термины и определения. Взаимосвязь гигиены с другими науками.	2
№2.	Критерии оценки физиологических потребностей в пищевых веществах, энергии в физической культуре и спорте. Гигиеническая оценка физических качеств в различных видах спорта. Показатели и критерии оценки функционального состояния в физической культуре и спорте.	4
№3.	Питание в системе подготовки спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой. Сухие и жидкие питательные смеси в оптимизации питания профессиональных спортсменов. БАД к пище в системе питания профессиональных спортсменов. Витаминно-минеральные комплексы в питании профессиональных спортсменов. Поддержание водно-солевого баланса профессиональных спортсменов.	4
№4.	Меры профилактики заболеваний на этапах тренировочного процесса. Профилактические мероприятия на этапах предсоревновательного периода и соревнований. Профилактические мероприятия на этапах реабилитации профессиональных спортсменов.	4
№5.	Цель, задачи, формы, методы гигиенического воспитания, его значение в формировании здорового образа жизни в спорте высших достижений. Социальные основы образа жизни профессиональных спортсменов: национальные, религиозные, семейные традиции в системе гигиенического воспитания и формирования здорового образа жизни спортсменов. Роль вредных привычек, негативных элементов быта и отдыха в снижении физической готовности, формировании неустойчивого психологического состояния у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой	4

### Заочная форма обучения

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
№2.	Критерии оценки физиологических потребностей в пищевых веществах, энергии в физической культуре и спорте. Гигиеническая оценка физических качеств в различных видах спорта. Показатели и критерии оценки функционального состояния в физической культуре и спорте.	2



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра профилактической медицины и основ здоровья

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине:**

**«ГИГИЕНА СПОРТА»**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования - программы подготовки научно-педагогических кадров в  
аспирантуре по направлению подготовки кадров высшей квалификации

направление подготовки

**32.06.01. «Медико-профилактическое дело»**

Направленность (профиль)

Гигиена

(медицинские, биологические науки)

**квалификация ВЫПУСКНИКА - Исследователь. Преподаватель-  
исследователь.**

форма обучения

**очная, заочная**

**Санкт-Петербург 2015**

## **1. Оценочные средства к текущему контролю.**

### **Очная форма обучения.**

**Текущий контроль № 1. Устный опрос** – Введение в предмет. Объект, предмет, цель, задачи, методы, используемые в гигиене спорта. Основные термины и определения.

#### **Перечень вопросов:**

1. Определение науки «Гигиена спорта».
2. Объект, предмет, цель, задачи, методы.
3. Основные термины и определения.
4. Взаимосвязь гигиены с другими науками.

Результат оценивается как «не зачтено»/«зачтено».

Критерии оценки:

«Не зачтено» – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы; речевое оформление требует коррекции, допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно.

«Зачтено» – дан полный, развернутый ответ; доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; ответ четкий, последовательный, отражающий сущность явления; недочеты в использовании терминологии и умении выстраивать модели изучаемого явления, которые аспирант исправляет самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя, показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию, изложен литературным языком.

**Текущий контроль № 2. Устный опрос** – Гигиеническая диагностика и социально-гигиенический мониторинг в физической культуре и спорте

#### **Перечень вопросов:**

1. Критерии оценки физиологических потребностей в пищевых веществах, энергии в физической культуре и спорте.
2. Гигиеническая оценка физических качеств в различных видах спорта. Показатели и критерии оценки функционального состояния в физической культуре и спорте.

Результат оценивается как «не зачтено»/«зачтено».

Критерии оценки:

«Не зачтено» – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы; речевое оформление требует коррекции, допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно.

«Зачтено» – дан полный, развернутый ответ; доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; ответ четкий, последовательный, отражающий сущность явления; недочеты в использовании терминологии и умении выстраивать модели изучаемого явления, которые аспирант исправляет самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя, показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию, изложен литературным языком.

**Текущий контроль № 3. Устный опрос. Презентация. Решение ситуационных задач – Научные основы спортивного питания**

**Перечень вопросов:**

1. Питание в системе подготовки спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.
2. Сухие и жидкие питательные смеси в оптимизации питания профессиональных спортсменов.
3. БАД к пище в системе питания профессиональных спортсменов. Витаминно-минеральные комплексы в питании профессиональных спортсменов.
4. Поддержание водно-солевого баланса профессиональных спортсменов.

Результат оценивается как «не зачтено»/«зачтено».

**Критерии оценки:**

«Не зачтено» – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы; речевое оформление требует коррекции, допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно.

«Зачтено» – дан полный, развернутый ответ; доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; ответ четкий, последовательный, отражающий сущность явления; недочеты в использовании терминологии и умении выстраивать модели изучаемого явления, которые аспирант исправляет самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя, показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию, изложен литературным языком.

**Текущий № 4. Устный опрос – Профилактические мероприятия на этапах тренировочного процесса, соревновательного периода, реабилитации профессиональных спортсменов**

**Перечень вопросов:**

1. Меры профилактики заболеваний на этапах тренировочного процесса. Профилактические мероприятия на этапах предсоревновательного периода и соревнований.
2. Профилактические мероприятия на этапах реабилитации профессиональных спортсменов.

Результат оценивается как «не зачтено»/«зачтено».

**Критерии оценки:**

«Не зачтено» – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы; речевое оформление требует коррекции, допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно.

«Зачтено» – дан полный, развернутый ответ; доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; ответ четкий, последовательный, отражающий сущность явления; недочеты в использовании терминологии и умении выстраивать модели изучаемого явления, которые аспирант исправляет самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя, показано свободное владение

терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию, изложен литературным языком.

**Текущий № 5. Устный опрос** – Принципы, формы и методы гигиенического воспитания профессиональных спортсменов

**Перечень вопросов:**

1. Цель, задачи, формы, методы гигиенического воспитания, его значение в формировании здорового образа жизни в спорте высших достижений.
2. Социальные основы образа жизни профессиональных спортсменов: национальные, религиозные, семейные традиции в системе гигиенического воспитания и формирования здорового образа жизни спортсменов.
3. Роль вредных привычек, негативных элементов быта и отдыха в снижении физической готовности, формировании неустойчивого психологического состояния у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

Результат оценивается как «не зачтено»/«зачтено».

**Критерии оценки:**

«Не зачтено» – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы; речевое оформление требует коррекции, допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно.

«Зачтено» – дан полный, развернутый ответ; доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; ответ четкий, последовательный, отражающий сущность явления; недочеты в использовании терминологии и умении выстраивать модели изучаемого явления, которые аспирант исправляет самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя, показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию, изложен литературным языком.

**Заочная форма обучения.**

**Текущий контроль № 1. Устный опрос** – Введение в предмет. Объект, предмет, цель, задачи, методы, используемые в гигиене спорта. Основные термины и определения.

**Перечень вопросов:**

1. Определение науки «Гигиена спорта».
2. Объект, предмет, цель, задачи, методы.
3. Основные термины и определения.
4. Взаимосвязь гигиены с другими науками.

Результат оценивается как «не зачтено»/«зачтено».

**Критерии оценки:**

«Не зачтено» – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы; речевое оформление требует коррекции, допущены ошибки в осмыслении сущности и

построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно.

«Зачтено» – дан полный, развернутый ответ; доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; ответ четкий, последовательный, отражающий сущность явления; недочеты в использовании терминологии и умении выстраивать модели изучаемого явления, которые аспирант исправляет самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя, показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию, изложен литературным языком.

**Текущий контроль № 2. Устный опрос – Гигиеническая диагностика и социально-гигиенический мониторинг в физической культуре и спорте**

**Перечень вопросов:**

1. Критерии оценки физиологических потребностей в пищевых веществах, энергии в физической культуре и спорте.
2. Гигиеническая оценка физических качеств в различных видах спорта. Показатели и критерии оценки функционального состояния в физической культуре и спорте.

Результат оценивается как «не зачтено»/«зачтено».

Критерии оценки:

«Не зачтено» – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы; речевое оформление требует коррекции, допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно.

«Зачтено» – дан полный, развернутый ответ; доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; ответ четкий, последовательный, отражающий сущность явления; недочеты в использовании терминологии и умении выстраивать модели изучаемого явления, которые аспирант исправляет самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя, показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию, изложен литературным языком.

**Текущий контроль № 3. Устный опрос. Презентация. Решение ситуационных задач – Научные основы спортивного питания**

**Перечень вопросов:**

1. Питание в системе подготовки спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.
2. Сухие и жидкие питательные смеси в оптимизации питания профессиональных спортсменов.
3. БАД к пище в системе питания профессиональных спортсменов. Витаминно-минеральные комплексы в питании профессиональных спортсменов.
4. Поддержание водно-солевого баланса профессиональных спортсменов.

Результат оценивается как «не зачтено»/«зачтено».

Критерии оценки:

«Не зачтено» – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности

раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы; речевое оформление требует коррекции, допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно.

«Зачтено» – дан полный, развернутый ответ; доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; ответ четкий, последовательный, отражающий сущность явления; недочеты в использовании терминологии и умении выстраивать модели изучаемого явления, которые аспирант исправляет самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя, показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию, изложен литературным языком.

**Текущий № 4. Устный опрос** – Профилактические мероприятия на этапах тренировочного процесса, соревновательного периода, реабилитации профессиональных спортсменов

**Перечень вопросов:**

1. Меры профилактики заболеваний на этапах тренировочного процесса. Профилактические мероприятия на этапах предсоревновательного периода и соревнований.
2. Профилактические мероприятия на этапах реабилитации профессиональных спортсменов.

Результат оценивается как «не зачтено»/«зачтено».

Критерии оценки:

«Не зачтено» – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы; речевое оформление требует коррекции, допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно.

«Зачтено» – дан полный, развернутый ответ; доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; ответ четкий, последовательный, отражающий сущность явления; недочеты в использовании терминологии и умении выстраивать модели изучаемого явления, которые аспирант исправляет самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя, показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию, изложен литературным языком.

**Текущий № 5. Устный опрос** – Принципы, формы и методы гигиенического воспитания профессиональных спортсменов

**Перечень вопросов:**

1. Цель, задачи, формы, методы гигиенического воспитания, его значение в формировании здорового образа жизни в спорте высших достижений.
2. Социальные основы образа жизни профессиональных спортсменов: национальные, религиозные, семейные традиции в системе гигиенического воспитания и формирования здорового образа жизни спортсменов.
3. Роль вредных привычек, негативных элементов быта и отдыха в снижении физической готовности, формировании неустойчивого психологического состояния у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

Результат оценивается как «не зачтено»/«зачтено».

Критерии оценки:

«Не зачтено» – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы; речевое оформление требует коррекции, допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно.

«Зачтено» – дан полный, развернутый ответ; доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; ответ четкий, последовательный, отражающий сущность явления; недочеты в использовании терминологии и умения выстраивать модели изучаемого явления, которые аспирант исправляет самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя, показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию, изложен литературным языком.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ АСПИРАНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ:**

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций. Контрольная работа выполняется аспирантом самостоятельно.

#### **Задания для контрольной работы.**

Контрольная работа:

Вопрос № 1: Введение в предмет. Объект, предмет, цель, задачи, методы, используемые в гигиене спорта. Основные термины и определения.

Вопрос № 2: Гигиеническая диагностика и социально-гигиенический мониторинг в физической культуре и спорте

Вопрос № 3: Научные основы спортивного питания

Вопрос № 4: Профилактические мероприятия на этапах тренировочного процесса, соревновательного периода, реабилитации профессиональных спортсменов

Вопрос № 5: Принципы, формы и методы гигиенического воспитания профессиональных спортсменов

#### **Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:**

Аспирант должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников аспиранту рекомендуются интернет - источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-20 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, фамилию, инициалы автора. Аспиранту представляется возможность 10 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель оценивает работу. При этом помимо оценки качества оформления работы, также оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество

владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть также представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

Результат оценивания контрольной работы проводится как «не зачтено»/«зачтено».

Критерии оценки:

«Не зачтено» – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы; речевое оформление требует коррекции, допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно.

«Зачтено» – дан полный, развернутый ответ; доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; ответ четкий, последовательный, отражающий сущность явления; недочеты в использовании терминологии и умении выстраивать модели изучаемого явления, которые аспирант исправляет самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя, показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию, изложен литературным языком.

#### **Рекомендации по оформлению контрольных работ, критерии их оценки:**

Аспирант должен подобрать литературу по теме реферата (не менее 20 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в реферате рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание реферата должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 20 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников аспиранту рекомендуются интернет - источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 20-30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Аспиранту представляется возможность 10 минутного доклада по теме реферата, после чего преподаватель оценивает работу. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Реферат может быть так же представлен аспирантом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

Результат оценивается как «не зачтено»/«зачтено».

Критерии оценки:

«Не зачтено» – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы; речевое оформление требует коррекции, допущены ошибки в осмыслении сущности и



построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно.

«Зачтено» – дан полный, развернутый ответ; доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; ответ четкий, последовательный, отражающий сущность явления; недочеты в использовании терминологии и умения выстраивать модели изучаемого явления, которые аспирант исправляет самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя, показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрирует авторскую позицию, изложен литературным языком.

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

### Вопросы к зачету

1. Понятие о гигиене спорта как о науке. Задачи гигиенической науки и методы гигиенических исследований.
2. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Задачи гигиены физической культуры и спорта.
3. История развития гигиены физической культуры и спорта в России.
4. Факторы внешней среды, классификация. Общие принципы влияния факторов внешней среды на организм спортсмена.
5. Климат и погода. Понятие об акклиматизации. Акклиматизация в практике физической культуры и спорта. Терморегуляция. Теплопродукция и теплоотдача. Зависимость этих параметров от условий окружающей среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Биологическое значение воды. Изменения водно-солевого обмена человека во время занятий физической культурой и спортом. Организация рационального водоснабжения спортивных и физкультурно-оздоровительных объектов.
7. Вода как эпидемиологический фактор при занятиях физическими упражнениями и спортом. Питьевой режим во время занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Гигиена питания как раздел дисциплины, её задачи. Проблемы рационального питания в физической культуре и спорте. Питание, его роль в укреплении здоровья человека.
9. Фактор питания в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов. Рациональное питание спортсменов. Количественная адекватность питания.
10. Белки в питании человека. Нормы потребления для различных групп населения и спортсменов.
11. Углеводы, их значение в питании спортсменов. Нормы потребления для различных групп населения и спортсменов.
12. Жиры, их химический состав и значение для организма. Нормы потребления жиров для различных групп населения и спортсменов.
13. Витамины, их классификация и значение для организма. Принципы нормирования потребления витаминов.
14. Минеральные вещества, их источники, физиологическое значение и нормы потребления. Микроэлементы.
15. Гигиенические принципы нормирования питания. Нормы питания спортсменов.
16. Использование поливитаминных, витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок (БАД) для повышения работоспособности и ускорения восстановления спортсменов.
17. Гигиенические принципы организации питания спортсменов. Режим питания спортсменов. Гигиеническая оценка рациона питания. Питание спортсменов в различных климатических условиях.
18. Двигательная активность детей и подростков. Физическая культура и спорт как средство борьбы с гиподинамией детей.
19. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, младшего школьного и подростков школьного возраста их учёт при проведении занятий физическими упражнениями.

20. Закаливание организма. Гигиенические принципы закаливания. Виды закаливания. Закаливание в спортивной практике. Возрастные особенности проведения закаливающих процедур.
21. Сроки допуска детей к занятиям отдельными видами спорта. Сроки допуска детей и подростков к занятиям физической культурой после перенесённых заболеваний.
22. Анатомо-физиологические особенности лиц пожилого возраста, их учёт при проведении занятий физическими упражнениями.
23. Основные гигиенические требования к физкультурным занятиям и помещениям для их проведения с лицами пожилого возраста.
24. Личная гигиена как элемент здорового образа жизни. Значение водных, бальнеологических процедур в повышении работоспособности и здоровья спортсменов.
25. Санитарно-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
26. Гигиенические требования к тренировочному процессу. Понятие о спортивном режиме и его классификация.
27. Заболевания спортсменов, обусловленные нарушениями требований к тренировочному процессу. Основные причины и профилактика.
28. Восприимчивость к инфекционным заболеваниям и иммунитет. Виды иммунитета. Значение физической культуры и спорта в изменении иммунитета.