|  |
| --- |
| Кафедра естествознания и географииУТВЕРЖДАЮПроректорпо учебной и воспитательной работед.фил.н., профессор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Мальцева«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ****Б.1.Б.24 ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИГИЕНА****Направление подготовки – 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм****Профиль подготовки – технологии и организация активных видов туризма**г. Санкт-Петербург20\_\_ г. |

|  |
| --- |
| **Лист согласования рабочей программы**Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями:- ФГОС ВО по направлению подготовки49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм,утвержденного приказом Министерства образования и науки от *09.02.2016 г. №90;*- Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры;- учебного плана ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина» по направлению49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, протокол №9/228 от 30.03.2017. |

**Составитель:** к.пед.н., доц. кафедры естествознания и географии Майоров Д.С.

Рассмотрено на заседании кафедры естествознания и географии

29.08.2017 г. (протокол №1, от «29» августа 2017 г.).

Соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Заведующий кафедрой естествознания и географии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Силина Н.И.

Рабочая программа соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Согласовано:

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Е. Харитонова

Рекомендовано к использованию в учебном процессе.

**1. Требования к планируемым результатам обучения по дисциплине:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Индекс компетенции | Содержание компетенции(или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: |
| знать | уметь | владеть |
| **1.** | ОК-7 | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | особенности физической, социальной и профессиональной деятельности | поддерживать должный уровень физической подготовленности | навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Цель дисциплины: подготовить выпускника, обладающего знаниями общей и специальной гигиены, необходимыми в сфере своей профессиональной деятельности.

Задачи:

* изучить особенности физической, социальной и профессиональной деятельности;
* сформировать умения и навык поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата, является обязательной для освоения обучающимися.

Дисциплина участвует в формировании компетенций, необходимых для успешного освоения содержания дисциплин: Физическая реабилитация, Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности, Экология человека, Физическая культура и спорт (элективная дисциплина), а также в процессе выполнения выпускной квалификационной работы (ВКР).

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов (1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
| По заочной форме |
| **Контактная работа (аудиторные занятия (всего):** | 10 |
| В том числе: |  |
| Лекции | - |
| Лабораторные занятия | 4 |
| Практические занятия | 6 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 94 |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет)** | 4 |
| контактная работа | 0,25 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | - |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| **Общая трудоемкость дисциплины (час/з.е.)**  | 108/3 |

**4.Содержание дисциплины.**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1. Содержание разделов и тем**

**Тема 1. Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта.**

Профилактика – основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. Единство организма человека с окружающей средой. Социальное значение гигиенических мероприятий. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.). Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта – целенаправленное и комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

**Тема 2. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека.**

Основа профилактики – здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: оптимальные социально- гигиенические условия труда и быта, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональный суточный режим, закаливание, профилактика инфекционных заболеваний, рациональное питание, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оптимальные условия внешней среды. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры питания населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

**Тема 3. Гигиена воздушной среды воды и почвы.**

Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Физические свойства воздуха. Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение направления и скорости воздуха. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение атмосферного давления. Профилактика высотной (горной) болезни. Приборы и методы измерения атмосферного давления воздуха. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Электрическое состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Влияние различных ионов воздуха на организм. Применение источников искусственного ионизированного воздуха в целях укрепления здоровья и повышения работоспособности. Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Гигиенические требования к источникам водоснабжения. Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение. Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы спортивных сооружений. Санитарный и радиологический контроль за почвой.

**Тема 4. Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом.**

Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Доброкачественность пищи. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом. Контроль за калорийностью пищи. Пищевые вещества. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов. Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты. Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты. Режим питания и усвояемость пищи. Режим питания при различных видах деятельности и работе в различные смены (дневная, вечерняя, ночная). Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья, работоспособность, психофизиологические функции. Булимия и анорексия. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Основные положения питания при профилактике и снижении избыточной массы тела: уменьшение количества и калорийности пищи, разгрузочные дни, многоразовое и регулярное питание, культура приема пищи, снижение аппетита. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительный период.

**Тема 5. Требования личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.**

Знание правил личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим труда для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, возраста, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.

**Тема 6. Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов.**

Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы определения эффективности вентиляции. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях.

**Тема 7. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях.**

Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние внешней среды и социальных факторов на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Биологический возраст детей и подростков. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в РФ. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиеническая характеристика и методика проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток, уроков физического воспитания, прогулок, экскурсий, туристских походов. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно- оздоровительная работа со школьниками. Суточный режим школьников различного возраста. Особенности питания школьников.

**4.2. Примерная тема курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3. Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока (раздела) дисциплины | Наименование видов занятий | Форма проведения занятия |
| 1. | Тема 2. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека | лабораторное занятие | Тренинг, работа в группах |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.**

**5.1. Темы конспектов:**

1. Санитарно- эпидемиологическая служба в РФ.

2. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий.

3. Особенности проведения профилактических мероприятий в условиях рыночных отношений, при страховой и платной медицине.

4. Гигиена физической культуры и спорта – наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов.

5. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания.

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

**5.2. Вопросы для подготовки к лабораторным занятиям:**

***Тема 2. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека***.

1. Понятие о здоровом образе жизни. ЗОЖ – основной управляемый фактор здоровья. Элементы здорового образа жизни.

2. Двигательная активность как фактор оптимизации функционального состояния организма и укрепления здоровья.

3. Влияние двигательной активности на различные системы организма.

4. Негативное влияние нерациональных спортивных нагрузок на здоровье.

5. Влияние физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на психоэмоциональное состояние, когнитивные функции, формирование волевых качеств.

6. Роль специалиста по физической культуре и спорту в формировании здорового образа жизни.

***Тема 5. Требования личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.***

1. Значение соблюдения правил личной гигиены для повышения спортивной работоспособности.

2. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом индивидуальных биоритмов, особенностей трудовой деятельности, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки.

3. Сон и спортивная работоспособность.

4. Гигиенические требования ко сну.

5. Профилактика нарушений сна.

6. Гигиенические правила ухода за телом.

7. Профилактика гнойничковых инфекций и эпидермофитии.

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

9. Гигиенические требования к спортивной одежде.

10. Гигиенические требования к спортивной обуви.

11. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви.

**5.3. Вопросы для подготовки к практическим занятиям.**

***Тема 3. Гигиена воздушной среды воды и почвы.***

1. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды.

2. Механические примеси и микроорганизмы воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.

3. Микроорганизмы воздуха, эпидемиологическое значение.

4. Гигиенические требования и нормы потребления питьевой воды.

5. Органолептические свойства, химический состав, микробиологические бактериологические свойства и эпидемиологическое значение воды.

6. Источники водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Хранение питьевой воды.

7. Гигиенические свойства и эпидемиологическое значение почвы.

8. Гигиенические требования при выборе почвы для спортивных сооружений.

***Тема 4. Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом.***

1. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом.

2. Режим питания при занятиях физической культурой и спортом.

3. Особенности питания спортсменов.

4. Особенности питания на тренировочных сборах в различных климатических условиях.

5. Особенности питания спортсменов перед стартом и во время соревнований.

6. Питание спортсменов в восстановительном периоде.

7. Особенности питания юных спортсменов.

8. Анализ рационов питания.

***Тема 6. Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов.***

1. Основные виды спортивных сооружений.

2. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

3. Естественное и искусственное освещение.

4. Основные гигиенические требования к воздушно –тепловому режиму в спортивных сооружениях.

5. Естественная и искусственная

6. Вентиляция спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.

7. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.

8. Гигиенические требования к физкультурно- оздоровительным сооружениям.

***Тема 7. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях.***

1. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.

2. Классификация физических нагрузок, действующих на организм школьников в процессе физического воспитания.

3. Гигиеническая характеристика вводной, основной и заключительной части урока физического воспитания.

4. Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.

5. Гигиеническая характеристика вводной, основной и заключительной части урока физического воспитания.

6. Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № и наименование блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Тема 1. Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта | проверка конспектов. |
| 2 | Тема 2. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека | Устный опрос. |
| 3 | Тема 3. Гигиена воздушной среды воды и почвы | Устный опрос. |
| 4 | Тема 4. Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом | Устный опрос. |
| 5 | Тема 5. Требования личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом | Устный опрос. |
| 6 | Тема 6. Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов | Устный опрос. |
| 7 | Тема 7. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях | Устный опрос. Тестовые задания. |

**6.2. Примеры оценочных средств для текущего контроля по дисциплине.**

***Вопросы для подготовки к лабораторным занятиям***

Представлены в разделе 5.2.

***Вопросы для подготовки к практическим занятиям***

Представлены в разделе 5.3.

***Примеры тестовых заданий.***

**Вариант 1.**

1. Основные задачи гигиены:

а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов

окружающей среды;

б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного

фактора;

в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой

а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;

б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;

в) низкой воздухо и и водопроницаемостью.

3. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:

а) дифтерийной палочки;

б) туберкулезной палочки;

в) кишечной палочки.

4. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

а) 10-13 ºС

б) 18-20 ºС

в) 24-25 ºС

5. Сбалансированное питание подразумевает:

а) достаточную энергетическую ценность рациона;

б) достаточное количество витаминов в рационе питания;

в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

6. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не

занимающихся физическим трудом и спортом:

а) 2:4:6

б) 1:1:4

в) 1:08:5

7. Укажите правило закаливания водой:

а) адекватность воздействующего фактора;

б) ударная доза, затем снижение t воды на 1ºС ежедневно

в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа)

необходима следующая диета:

а) белково-жировая;

б) углеводно-жировая;

в) белково-углеводная;

9. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

а) регулярными тренировками с неприрывными нагрузками и достаточным отдыхом;

б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки,

рациональным чередованием работы и отдыха;

в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

10. Световой коэффициент – это:

а) отношение пололка к площади пола;

б) отношение площади остекленения к площади пола;

в) отношение высоты потолка к площади пола.

**Вариант 2.**

1. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

а) РР (ниазина)

б) А – (ретинола)

в) Д – (кальциферола);

г) С – аскорбиновой кислоты.

2. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:

а) 3,8 и 4.5 м.;

б) 2,8 и 3,5 м.;

в) 2,5 и 4,0 м.

3. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма

к воздействию окружающей среды;

б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только

отсутствие болезней и дефектов;

в) здоровье – это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.

4. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой,

нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных

навыков и умений:

а) основной медицинской группы;

б) подготовительной медицинской группы;

в) специальной медицинской группы.

5. Закаливание солнцем нужно начинать с:

а) 3-5 мин.;

б) 5-10 мин.;

в) 40-50 мин.

6. Водорастворимые витамины, это:

а) С, Е, В12;

б) А, Д, С;

в) С, В1, В12.

7. Разнообразное питание – это:

а) процесс, удовлетворяющий энергетические, пластические и др. потребности организма,

которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ;

б) процесс, где кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение

пищи по отдельным приемам: завтрак, обед, ужин;

в) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи.

8. Пробиотики (эубиотики) это:

а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или)

их метаболиты, оказывающие:

б) природные или иску4сственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты

с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;

в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена

веществ при различных функциональных состояниях.

9. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

а) состояние окружающией среды

б) медицинское обслуживание

в) условия и стиль (образ) жизни.

10. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. за 2-3 дня следует соблюдать:

а) преимущественно белковую диету;

б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;

в) преимущественно углеводную диету.

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИЬТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

**7.1. Основная литература**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1. | Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие : в 2-х ч., Ч. 2 | Ложкина Н. И. , Любошенко Т. М. | Омск: Издательство СибГУФК | 2013 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/)  |
| 2. | Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие : в 2-х ч., Ч. 1 | Любошенко Т. М. , Ложкина Н. И. | Издательство СибГУФК | 2012 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/)  |
| 3. | Общая и специальная гигиена: учебный справочник | Багнетова Е. А. | М., Берлин: Директ-Медиа,  | 2015 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/) |

**7.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1. | Возрастная анатомия и физиология | Варич Л. А. , Блинова Н. Г. | Кемерово: Кемеровский государственный университет,  | 2012 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/)  |
| 2 | Практикум по физиологии человека: учебное пособие | Сапего А. В. | Кемерово: Кемеровский государственный университет | 2012 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/)  |
| 3. | Медико-физиологическая адаптация населения к физической деятельности в условиях национального региона: учебное пособие | Щанкин А. А. , Кокурин А. В. | М., Берлин: Директ-Медиа | 2015 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/)  |
| 4. | Возрастная анатомия и физиология: курс лекций | Щанкин А. А.. | М., Берлин: Директ-Медиа,  | 2015 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/)  |

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет**

1. Биология, зоология, микробиология, биохимия, анатомия. Berl.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.berl.ru/article/biology/anatomy.htm

2. Здоровье Info – медицинский портал [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.zdorovieinfo.ru/

3. Журнал Здоровье [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://zdr.ru/

4. Русское здоровье [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://rus-health.info/

5. MedAboutMe – портал о медицине и здоровье [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/

6. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

Важнейшим условием успешного освоения материала является планомерная работа обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины, поэтому подготовку к итоговому зачету или экзамену по дисциплине следует начинать с первого занятия. Обучающемуся следует ознакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть; тематическими планами лекций, занятий семинарского типа; видами текущего контроля; учебником, учебными пособиями по дисциплине; электронными ресурсами по дисциплине; перечнем экзаменационных вопросов /вопросов к зачету.

***Подготовка к лекционным занятиям***

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные и наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа и самостоятельной работе. В ходе лекционных занятий обучающемуся следует вести конспектирование учебного материала.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

− знакомит с новым учебным материалом;

− разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

− систематизирует учебный материал;

− ориентирует в учебном процессе.

При подготовке к лекции необходимо:

− внимательно прочитать материал предыдущей лекции;

− узнать тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по рабочей программе дисциплины);

− ознакомиться с учебным материалом лекции по рекомендованному учебнику и учебным пособиям;

− уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;

− записать возможные вопросы, которые обучающийся предполагает задать преподавателю.

***Подготовка к занятиям семинарского типа***

Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов:

1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная основная и дополнительная литература;

2) углубление знаний по теме. Необходимо имеющийся материал в конспектах лекций, учебных пособиях дифференцировать в соответствии с пунктами плана занятия семинарского типа. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Лучше это делать на полях конспекта лекции;

3) выполнение практических заданий, упражнений, проверочных тестов, составление словаря терминов, развернутого плана сообщения и т.д.

При подготовке к занятию семинарского типа рекомендуется с целью повышения их эффективности:

-уделять внимание разбору теоретических задач, обсуждаемых на лекциях;

-уделять внимание краткому повторению теоретического материала, который используется при выполнении практических заданий;

-осуществлять регулярную сверку домашних заданий;

-ставить проблемные вопросы, по возможности использовать примеры и задачи с практическим содержанием;

-включаться в используемые при проведении занятий семинарского типа активные и интерактивные методы обучения;

-развивать предметную интуицию.

При разборе примеров в аудитории или при выполнении домашних заданий целесообразно каждый шаг обосновывать теми или иными теоретическими положениями.

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающемуся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1) определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы, ориентируясь на распределение часов, приведенное в основной части настоящей рабочей программы;

2) регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы;

3) согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины;

4) по завершении отдельных тем своевременно передавать выполненные индивидуальные работы преподавателю.

***Организация самостоятельной работы***

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий, что предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку к каждому занятию семинарского типа. Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в ходе аудиторных занятий, в контактной работе с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, при выполнении обучающимся учебных заданий.

Цель самостоятельной работы обучающихся состоит в научении осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией. Правильно организованная самостоятельная работа позволяет заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию, что будет способствовать формированию профессиональных компетенций на достаточно высоком уровне. При изучении дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся представляет собой единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя при проведении занятий семинарского типа и во время чтения лекций;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа. Это вид работы предполагает самостоятельную подготовку отчетов по выполнению практических заданий, подготовку презентаций, эссе, сообщений и т.д.

На занятиях семинарского типа необходимо выполнять различные виды самостоятельной работы (в том числе в малых группах), что позволяет ускорить формирование профессиональных умений и навыков.

***Подготовка к экзамену (зачету)***

Завершающим этапом изучения дисциплины является сдача зачета или экзамена в соответствии с учебным планом, при этом выясняется усвоение основных теоретических и прикладных вопросов программы и умение применять полученные знания к решению практических задач. При подготовке к экзамену учебный материал рекомендуется повторять по учебнику и конспекту. Зачет или экзамен проводится в назначенный день, по окончании изучения дисциплины. Во время контрольного мероприятия преподаватель учитывает активность работы обучающегося на аудиторных занятиях, качество самостоятельной работы, результативность контрольных работ, тестовых заданий и т.д.

**10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

**10.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины, студент использует следующие программные средства:

Windows 7 x64

Microsoft Office 2016

**10.2 Информационно-справочные системы**

Информационно-справочная правовая система Гарант.

**11. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Перечень необходимых материально-технических средств обучения, используемых в учебном процессе преподавателем на занятиях для освоения обучающимися дисциплины:

компьютеры для обучающихся, мультимедийный проектор, экран, меловая доска, столы и стулья для обучающихся, стол и стул преподавателя, телевизор, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, компьютеры для обучающихся с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.