



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКиСМ  
Р.А. Козлов

15.02.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***СПОРТИВНАЯ ГИГИЕНА***

Направление подготовки (специальность)  
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Управление развитием физкультурно-спортивных и образовательных организаций

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения  
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Физической культуры
Курс	2
Семестр	3

Магнитогорск  
2024 год

dm

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры

08.02.2024, протокол № 5

Зав. кафедрой В.У. Р.Р. Вахитов

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
15.02.2024 г. протокол № 4

Председатель М.С. Р.А. Козлов

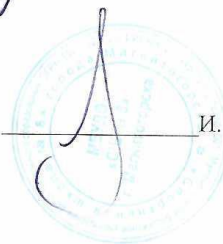
Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук В.У. Р. Р. Вахитов

доцент кафедры ФК, канд. пед. наук Н.А. Н. А. Усцелмова

Рецензент:

Директор МБУДО «СШ № 8» г. Магнитогорска, И.О. И. О. Сергеев



## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины «Спортивная гигиена» являются: изучение студентами особенностей строения и функционирования организма в различные возрастные периоды для возможности использовать эти знания при индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, а также для использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Спортивная гигиена входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Спортивное питание

Оздоровительные технологии в спорте

Философия спорта

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Спортивное питание

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Спортивная гигиена» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен осуществлять стратегическое руководство деятельностью по сопровождению развития физической культуры и спорта
ПК-1.1	Оценивает организационно-экономическую необходимость принятия перспективных решений в области физической культуры и спорта
ПК-1.2	Решает профессиональные задачи по стратегическому планированию проведения необходимых мероприятий в области физической культуры и спорта
ПК-1.3	Осуществляет контроль ранее принятых стратегических решений в сфере управления физической культуры и спорта

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 37 акад. часов;
- аудиторная – 36 акад. часов;
- внеаудиторная – 1 акад. часов;
- самостоятельная работа – 71 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Организм как целостная система								
1.1 Предмет и содержание курса: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»	3	2		2	2	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы. Подготовка к семинарскому занятию	Проверка письменных материалов на образовательном портале, оценка материалов в ходе обсуждения на семинарском занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
1.2 Общий обзор организма человека		2		2	2	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы. Подготовка к семинарскому занятию	Проверка письменных материалов на образовательном портале, оценка материалов в ходе обсуждения на семинарском занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу		4		4	4			
2. Развитие и функционирование регуляторных систем организма								
2.1 Возрастные особенности строения и значения нервной системы	3	2		2	4	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы. Подготовка к семинарскому занятию	Проверка письменных материалов на образовательном портале, оценка материалов в ходе обсуждения на семинарском занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3

2.2 Высшая нервная деятельность		2		2	4	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы. Подготовка к семинарскому занятию	Проверка письменных материалов на образовательном портале, оценка материалов в ходе обсуждения на семинарском занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
2.3 Эндокринная система		2		2	4	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы. Подготовка к семинарскому занятию	Проверка письменных материалов на образовательном портале, оценка материалов в ходе обсуждения на семинарском занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу		6		6	12			
3. Строение и функции сенсорных, моторных и висцеральных систем								
3.1 Сенсорные системы: строение, функции и возрастные особенности	3	2		2	4	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы. Подготовка к семинарскому занятию.	Проверка письменных материалов на образовательном портале, оценка материалов в ходе обсуждения на семинарском занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
3.2 Моторная система, ее морфофункциональные изменения				2	4	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы. Подготовка к семинарскому занятию	Проверка письменных материалов на образовательном портале, оценка материалов в ходе обсуждения на семинарском занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
3.3 Анатомо-физиологические и возрастные особенности висцеральных систем		6		4	11,3	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы. Подготовка к семинарскому занятию	Проверка письменных материалов на образовательном портале, оценка материалов в ходе обсуждения на семинарском занятии	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
Итого по разделу		8		8	55			
Итого за семестр		18		18	35,3		зачёт	
Итого по дисциплине		18		18	71		зачет	

## **5 Образовательные технологии**

Образовательные технологии – это целостная модель образовательного процесса, системно определяющая структуру и содержание деятельности обеих сторон этого процесса (преподавателя и студента), имеющая целью достижение планируемых результатов с поправкой на индивидуальные особенности его участников. Технологичность учебного процесса состоит в том, чтобы сделать учебный процесс полностью управляемым.

Для достижения планируемых результатов обучения, в обучении дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» используются следующие образовательные технологии:

- деятельностные, практико-ориентированные технологии, направленные на формирование системы профессиональных практических умений, обеспечивающих возможность качественно выполнять квазипрофессиональную деятельность;

- развивающие проблемно-ориентированные технологии, направленные на формирование и развитие проблемного мышления, мыслительной активности, способности видеть и формулировать проблемы, выбирать способы и средства для их решения. Используются виды проблемного обучения: учебные дискуссии, коллективная деятельность в группах при выполнении проектных работ;

- личностно-ориентированные технологии обучения, обеспечивающие в ходе учебного процесса учет различных способностей обучаемых, создание необходимых условий для развития их индивидуальных способностей, развитие активности личности в учебном процессе.

В рамках дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» планируется проведение традиционных и нетрадиционных лекционных и практических занятий. Традиционные занятия: информационная лекция, беседа по заранее определенным вопросам, выступления студентов по плану занятия. Нетрадиционные: проблемные лекции и семинары, семинар-дискуссия, семинар по решению профессиональных задач.

В учебном плане по дисциплине «Спортивная гигиена» запланированы занятия в интерактивной форме. В связи с чем, планируется использование таких интерактивных форм работы, как работа в малых группах; обсуждение дискуссионных вопросов, касающихся этических аспектов профессиональной деятельности педагогов, решение этико-педагогических задач; разработка различного рода методических рекомендаций.

Реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. —

Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543971> (дата обращения: 30.01.2024).

2. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539962> (дата обращения: 30.01.2024).

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Полиевский, С. А. Спортивная экология : учебник / С.А. Полиевский. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 254 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/21022. - ISBN 978-5-16-019102-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1933134> (дата обращения: 30.01.2024). — Режим доступа: по подписке.

2. Джум, Т. А. Санитария и гигиена питания : учебник / Т.А. Джум, М.Ю. Тамова, М.В. Букалова. — Москва : Магистр : ИНФРА-М, 2024. — 544 с. — (Бакалавриат). - ISBN 978-5-9776-0475-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2084412> (дата обращения: 30.01.2024). — Режим доступа: по подписке.

3. Орехова, И. Л. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-108402-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1077323> (дата обращения: 30.04.2024). — Режим доступа: по подписке.

#### **в) Методические указания:**

1. Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / Е. М. Разумова ; составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2391> . - Текст : электронный.

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

##### **Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

##### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>



**9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа - Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.
- Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Доска, мультимедийный проектор, экран
- Помещения для самостоятельной работы обучающихся - Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
- Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

## Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

### **Перечень тем для подготовки к семинарским занятиям:**

#### **№1.** Предмет и содержание курса: « Спортивная гигиена»

*Вопросы для обсуждения:*

1. Предмет и задачи курса «Спортивная гигиена».
2. Значение изучаемых дисциплин
3. История становления и развития возрастной анатомии и возрастной физиологии, гигиены

*Задания:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу и привести определения терминов: «Возрастная анатомия», «Возрастная физиология»; подготовить сообщение по вопросу: вклад отечественных ученых в становление и развитие возрастной анатомии и физиологии

#### **№2.** Общий обзор организма человека.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Понятия «ткани», «органы», «системы», общая характеристика систем, органов и тканей.
2. Учение о клетке.
3. Нервно – гуморальная регуляция функций в организме.
4. Организм человека как единое целое
5. Учение о гомеостазе.

*Задание:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу и составить таблицу: характерные особенности разных видов ткани (эпителиальной, мышечной, соединительной, нервной).

#### **№3.** Общий план строения и значение нервной системы. Возрастные особенности.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Общие принципы строения нервной системы.
2. Строение и значение нервной ткани.
3. Строение и значение ПНС и ЦНС.
4. Возрастные особенности нервной ткани и нервной системы. Гигиена нервной системы.

*Задание:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу и подготовить ответ на вопрос:  
возрастные изменения нервной системы.

#### **№4.** Высшая нервная деятельность.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Рефлекторный принцип работы головного мозга.
2. Учение о ВНД. Условные и безусловные рефлексы, их значение.
3. Учение И.П. Павлова о двух сигнальных системах, их значение для психического развития ребенка.
4. Формирование функции речи.
5. Учение о доминанте.
6. Динамический стереотип.
7. Возрастные особенности ВНД. Гигиена сна

*Задание:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу и подготовить ответы на вопросы: Доминанта. Динамический стереотип.

#### **№5.** Эндокринная система: строение, функции и возрастные особенности.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Понятие о железах внутренней секреции.

2. Различия между железами внутренней секреции и внешней секреции.
3. Понятие о гормонах и их значении.
4. Гипофиз, расположение, значение.
5. Щитовидная и паращитовидная железы, расположение, значение в обменных процессах.
6. Вилочковая железа, Расположение, значение. Взаимодействие тимуса и половых желез.
7. Расположение, строение, значение надпочечников. Значение адреналина в регуляции нервной деятельности.
8. Расположение, строение поджелудочной железы, значение инсулина.
9. Половые железы, их значение в развитии ребенка. Расположение у мужчин и женщин. Возрастной аспект включения. Гормоны и половое созревание.

*Задание:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу и подготовить ответ на вопрос:

возрастные особенности желез внутренней секреции.

**№6.** Сенсорные системы: строение, функции и возрастные особенности.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Строение анализатора: периферическая, проводниковая и центральная части.
2. Рецепторы как периферическая часть анализаторов.
3. Органы чувств и анализаторная деятельность как основа познания: ощущения, восприятия, представления. Взаимодействие анализаторов.
4. Особенности строения и значение зрительного анализатора.
5. Строение глаза. Аккомодация. Бинокулярное зрение. Световоспринимающий аппарат глаза. Цветовосприятие.
6. Возрастные особенности зрительных рефлекторных реакций. Гигиена зрения.
7. Особенности строения и значение слухового, вкусового, кожно-мышечного анализаторов. Возрастные особенности этих анализаторов.

Гигиена слуха

*Задание:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу и подготовить реферат или презентацию видеоматериалов по вопросу возрастных особенностей сенсорных систем

**№7.** Моторная система, ее морфофункциональные изменения

*Вопросы для обсуждения:*

1. Значение опорно-двигательного аппарата.
2. Система органов движения: кости, связки, суставы, мышцы. Формы и соединение костей.
3. Общие сведения о скелете, особенности детского возраста. Строение позвоночного столба, особенности его формирования в детском возрасте. Лордоз, кифоз, сколиоз. Профилактика.
4. Строение черепа, форма, величина, роднички; особенности в детском возрасте. Возрастные изменения грудной клетки. Особенности строения верхних и нижних конечностей. Форма стопы. Плоскостопие. Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия.
5. Мышечная система, возрастные особенности. Особенности развития в детском возрасте. Гетерохрония развития мышечной системы. Сокращаемость как основное свойство мышц. Утомляемость мышц.

*Задание:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу и подготовить ответ на вопрос: Общая характеристика и значение органов опорно-двигательного аппарата.

**№8.** Анатомо-физиологические и возрастные особенности крови

*Вопросы для обсуждения:*

1. Функции и состав крови. Плазма крови, ее состав и значение.
2. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты. Строение, значение. Возрастные особенности.
3. Образование и разрушение клеток крови. Органы, которые участвуют в этих процессах. Возрастные особенности.

*Задание:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу и подготовить ответ на вопрос: Определения большого и малого кругов кровообращения.

**№9.** Анатомо-физиологические и возрастные особенности сердечно-сосудистой системы.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Строение сердечно-сосудистой системы.
2. Большой и малый круги кровообращения.
3. Сосуды, их строение и значение.
4. Строение сердца. Особенности сердечной мышцы. Иннервация сердечной мышцы. Возрастные изменения сердца.
5. Сердечный цикл и его регуляция. Понятие «систола» и «диастола». Кровяное давление. Возрастные особенности.
6. Частота сердечных сокращения в разные возрастные сроки. Пульс. Возрастные особенности.
7. Нервная и гуморальная регуляция деятельности сердца, сосудов.

*Задание:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу и подготовить ответ на вопрос: нервная и гуморальная регуляция деятельности сердца, сосудов.

**№10.** Анатомо-физиологические и возрастные особенности лимфатической системы. Иммунитет.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Функции и состав лимфы.
2. Особенности строения лимфатической системы.
3. Движение лимфы по сосудам. Региональное расположение лимфоузлов.
4. Понятие об иммунитете. Значение иммунитета. Антитела и антигены.
5. Виды иммунитета. Значение профилактических прививок.  
Вакцинация и ревакцинация. Возрастной аспект. Показания и противопоказания к вакцинации.

*Задание:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу и составить таблицу: Виды иммунитета.

**№11.** Анатомо-физиологические и возрастные особенности дыхательной системы.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Значение дыхания. Газообмен. Значение кислорода для обмена веществ. Тканевое и альвеолярное дыхание. Окислительные процессы в организме.
2. Строение органов дыхания. Полость носа, ее строение. Значение носового дыхания. Глотка, ее расположение и значение. Гортань, ее расположение и значение. Строение трахеи, бронхов, легких, их расположение и значение. Плевра. Возрастные особенности.
3. Механизм дыхания. Акты вдоха и выдоха. Значение дыхательных мышц в акте дыхания. Иннервация. Типы дыхания. Глубина и частота дыхания. Жизненная емкость легких. Регуляция дыхания. Частота дыхания. Возрастной аспект дыхания. Гигиена органов дыхания. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений.

*Задание:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу и подготовить глоссарий к теме «Дыхательная система».

**№12.** Анатомо-физиологические и возрастные особенности пищеварительной системы.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Пищеварение как процесс физической и химической обработки пищи. Значение

ферментов для расщепления продуктов питания.

2. Строение органов пищеварения. Особенности пищеварения в ротовой полости. Измельчение пищи в ротовой полости и смачивание ее слюной. Строение зубов. Регуляция слюноотделения. Воздействие слюны на пищу в ротовой полости. Пищевод, его строение, расположение, значение. Возрастные особенности. Уход за полостью рта и за зубами. Профилактика кариеса.
3. Особенности пищеварения в желудке и кишечнике. Длительность переваривания пищи в желудке. Вместимость желудка. Значение желудочного сока для пищеварения. Пищеварение в кишечнике. Длина кишечника. Особенности строения. Значение тонкого и толстого кишечника. Возрастной аспект.
4. Строение печени. Участие желчи и сока поджелудочной железы в пищеварении.
5. Гигиена органов пищеварительной системы. Гигиена питания.

*Задание:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу и подготовить ответы на вопросы:

Строение и функции печени. Гигиена органов пищеварительной системы.

**№13.** Анатомо-физиологические и возрастные особенности выделительной системы.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Значение процесса выделения. Выделение из организма продуктов жизнедеятельности. Различные пути выделения: легкие, кишечник, потовые железы, почки. Сохранение гомеостаза.
2. Строение и функция выделительных органов. Форма и расположение почек. Особенности строения почек. Образование мочи. Состав мочи. Возрастные особенности.
3. Механизм испускания и удержания мочи. Рефлекторный процесс испускания и удержания мочи. Выработка условного рефлекса на удержание мочи. Гигиена органов мочеиспускания.

*Задание:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу и подготовить ответ на вопрос: Особенности нервной и гуморальной регуляции мочеобразования.

**№14.** Анатомо-физиологические и возрастные особенности кожи.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Строение и функции кожи. Особенности строения эпидермиса, собственности кожи, подкожной жировой клетчатки. Функции кожи.
2. Возрастные особенности и гигиена кожи.

*Задание:* самостоятельно изучить учебную и научную литературу вопроса: Строение кожи. Выполните рисунок «Строение кожи» и укажите названия основных элементов, особенности строения, значение.

**Тесты для самопроверки:**

**Указания.** Вам предложены задания, имеющие закрытую форму. Задания содержат четыре варианта ответов, из которых правильный только один.

*К разделу 1: Организм как целостная система*

**1.** Анатомия человека – это наука, которая изучает:

а) строение и функции отдельных органов, систем и организма человека в целом; б) форму и строение отдельных органов, систем и организма человека в целом; \_ в) функции отдельных органов, систем и организма человека в целом.

**2.** Выберите ошибочное утверждение.

Студент обязан знать особенности детского организма для того, чтобы в будущей профессиональной деятельности:

а) представлять взаимосвязь и взаимозависимость функционирования органов и систем органов ребёнка;

б) применять данные знания для диагностики детских заболеваний;

в) учитывать врождённые и приобретённые свойства ВНД ребёнка при организации режимных моментов.

**3.** Какая ткань характеризуется следующими признаками:

- а) образуется в организме раньше других тканей; б) развивается из всех зародышевых листков;
  - в) ей присуща высокая способность к регенерации;
  - г) выполняет защитную, секреторную, пограничную функцию? Выберите правильный ответ:
- а) соединительная; б) эпителиальная; в) мышечная; г) нервная.

**4.** Самый быстрый рост ребёнка и увеличение его массы наблюдаются:

- а) в антенатальном периоде;
- б) неонатальном периоде;
- в) в грудном возрасте;
- г) в дошкольном периоде.

*К разделу 2: Развитие и функционирование регуляторных систем организма*

**1.** Выберите ошибочное утверждение:

- а) нейрогуморальная регуляция – многоэтапная система управления, состоящая из нервных механизмов управления и химических веществ для передачи сигнала между клетками и внутри клеток;
- б) эффект нейрогуморальной регуляции состоит во взаимодействии гуморального регулятора (химического вещества) с клеточными реактивными системами;
- в) после взаимодействия синтезированный гуморальный регулятор не разрушается в организме.

**2.** Основная особенность солевого и минерального обмена у детей заключается в том, что поступление в организм и выведение минеральных веществ не уравновешено, как во взрослом организме, что объясняется несовершенством:

- а) нервной регуляции;
- б) нейроэндокринной регуляции;
- в) гуморальной регуляции;
- г) паракринной регуляции;
- д) терморегуляции.

**3.** Какие из перечисленных особенностей не характерны для нейронов?

- а) генерируют распространяющиеся электрические потенциалы;
- б) содержат много митохондрий;
- в) содержат много рибосом и лизосом;
- г) имеют хорошо развитый аппарат Гольджи;
- д) синтезируют и при возбуждении выделяют из своих аксонов наружу химические соединения, действующие на другие клетки.

**4.** Миелинизация проводящих путей ЦНС ребёнка завершается только к:

- а) 2 – 3 годам;
- б) 3 – 5 годам;
- в) 5 – 7 годам;
- г) 7 – 9 годам.

**5.** Отделы головного мозга, которые вместе образуют так называемый ствол мозга:

- а) средний мозг, мозжечок и продолговатый мозг;
- б) мост, средний и продолговатый мозг;
- в) мост, промежуточный, средний и продолговатый мозг;
- г) промежуточный мозг и кора больших полушарий;
- д) мост, мозжечок, средний, промежуточный и продолговатый мозг.

**6.** Какой из перечисленных рефлексов не относится к рефлексам спинного мозга:

- а) хватательный рефлекс;
- б) коленный рефлекс;
- в) сухожильные рефлекссы;
- г) рефлекссы положения тела в пространстве.

**7.** Найдите неправильный ответ.

Морфофункциональное созревание ЦНС характеризуется:

- а) возрастанием массы нервной ткани;
- б) снижением степени миелинизации нервных волокон;
- в) повышением уровня дифференцировки нейрофибрилл;
- г) увеличением количества ассоциативных связей;
- д) уменьшением проницаемости клеточных мембран.

**8.** Выберите ошибочное утверждение.

Значение вегетативной нервной системы в организме ребенка заключается в том, что она:

- а) регулирует деятельность внутренних органов;
- б) играет ведущую роль в поддержании гомеостаза;
- в) обеспечивает формирование приспособительных реакций в соответствии с условиями внешней среды;
- г) осуществляет целостное реагирование организма на различные воздействия внешней среды;
- д) обеспечивает необходимый в данном возрастном периоде уровень интенсивности основных жизненных процессов.

**9.** В процессе развития ребёнка окончательное морфологическое созревание коркового представительства двигательного анализатора наступает в:

- а) 1 – 2 года; б) 2 – 3 года; в) 3 – 4 года; г) 5 – 6 лет; д) 6 – 7 лет.

**10.** Выберите ошибочное утверждение:

- а) тип высшей нервной деятельности – совокупность врождённых свойств нервной системы;
- б) тип высшей нервной деятельности – совокупность врождённых и приобретённых свойств нервной системы;
- в) совокупность свойств определяет характер взаимодействия организма с окружающей средой;
- г) в экстремальных ситуациях на первый план в поведении выступают преимущественно врождённые механизмы ВНД.

**11.** Повышение активности щитовидной железы ведёт к определенным изменениям в организме ребенка. Какое из перечисленных изменений не связано с деятельностью щитовидной железы?

- а) повышение температуры тела ребёнка;
- б) повышение частоты его сердечных сокращений;
- в) уменьшение давления крови; г) уменьшение массы тела ребёнка.

*К разделу 3: Строение и функции сенсорных, моторных и висцеральных систем*

**1.** Выберите неправильный ответ.

Скорость предельного роста трубчатых костей детей дошкольного возраста зависит от:

- а) активности эпифизарной пластинки;
- б) двигательной активности ребенка;
- в) функционального состояния эндокринных желез; г) динамики его психомоторного развития.

**2.** Один из физиологических изгибов позвоночника появляется тогда, когда ребенок начинает сидеть, усиливается, когда начинает стоять и ходить, отчетливо заметен к 7 годам. Назовите этот изгиб позвоночника.

- а) шейный; б) грудной; в) поясничный; г) крестцовый.

**3.** Чем объясняется тот факт, что занятия физической культурой по сравнению с полным покоем оказывают более благоприятное влияние на снятие утомления и восстановление работоспособности ребёнка?

- а) прекращается та деятельность мышц и их двигательных нервных центров, которая привела к развитию утомления;
- б) начинают функционировать те группы мышц и их двигательные центры, которые ранее не испытывали физических нагрузок;
- в) мышцы и двигательные нервные центры, участвующие в двигательных актах, начинают функционировать в более низком ритме и с меньшей нагрузкой.

**4.** Правильную осанку необходимо формировать с раннего детства т.к.

- а) в этот период образование костной ткани преобладает над ее разрушением;
- б) в этот период в позвонках и других костях грудной клетки еще очень много хрящевой ткани и мало солей кальция;
- в) в этот период процессы обмена веществ в организме идут с большей интенсивностью.

**5.** Выберите ошибочное утверждение. Причиной малокровия является:

- а) большая потеря крови;
- б) повышенная мышечная активность;
- в) недостаток витамина В 12, возникающий при некоторых глистных заболеваниях, когда нарушается всасывание этого витамина из кишечника в кровь;
- г) нарушение функций красного костного мозга;
- д) повышенная скорость разрушения эритроцитов.

**6.** Выберите ошибочное утверждение:

- а) иммунитет – способность организма защищать собственную целостность и биологическую индивидуальность;
- б) формирование и поддержание приобретенного специфического иммунитета возможно благодаря распознаванию иммунной системой чужеродных антигенов, их переработке и уничтожению;
- в) иммунитет – это естественная защитная реакция организма, поэтому формируется только естественным путем;
- г) при контакте с чужеродными антигенами в клетках иммунной системы повышается количество антител, избирательно реагирующих с данным антигеном.

**7.** Поступление в организм чужеродных веществ (антигенов) вызывает ответную реакцию организма, выражающуюся в увеличении количества антител. Помеченные антителами инфекционные агенты уничтожаются. Какой из механизмов гомеостаза помогает поддерживать постоянство внутренней среды организма в этом случае?

- а) гуморальные механизмы гомеостаза;
- б) эндокринные механизмы гомеостаза;
- в) иммунные механизмы гомеостаза.

**8.** При введении вакцины с целью профилактики клещевого энцефалита формируется следующий тип иммунитета:

- а) естественный пассивный;
- б) естественный активный;
- в) приобретённый пассивный;
- г) приобретённый активный.

**9.** Какую из перечисленных процедур не выполняют при проведении искусственной вентиляции лёгких ребёнка:

- а) пострадавшего ребёнка кладут на спину;
- б) освобождают его шею, грудь и живот от давящих частей одежды;
- в) нагнетая воздух через рот, ребёнку плотно закрывают ноздри;
- г) нагнетание воздуха осуществляют с частотой 20 – 25 раз в минуту;
- д) для ускорения выдоха надавливают на грудину ребёнка?

**10.** Функция клапанов сердца ребёнка состоит в:

- а) направлении потоков крови;
- б) обеспечении беспрепятственного движения крови; в) предотвращении обратного движения крови;
- г) обеспечении своевременного поступления крови в разные его отделы.

**11.** Назовите органы, которые в организме ребёнка не выполняют функцию выделения конечных продуктов обмена веществ:

- а) почки; б) легкие; в) кожные железы; г) эндокринные железы; д) железы желудочно-кишечного тракта.

**12.** Выберите ошибочное утверждение.



Кожа в организме ребёнка выполняет ряд важных функций:

- а) защитную - защита от проникновения внутрь организма посторонних веществ и механических повреждений;
- б) кроветворную - образование клеток крови;
- в) выделительную - удаление избытка воды, солей, а также мочевины и мочевой кислоты;
- г) регуляторную - участие в поддержании постоянства температуры тела.

**13.** Выберите ошибочное утверждение.

К механизмам, поддерживающим постоянную температуру детского организма, относятся:

- а) образование тепла в ходе реакций обмена веществ;
- б) переваривание пищи в желудочно-кишечном тракте;
- в) перераспределение тепла по организму с помощью кровеносной системы;
- г) испарение через поверхность кожи;
- д) теплоотдача при дыхании.

### Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

#### а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-1 Способен осуществлять стратегическое руководство деятельностью по сопровождению развития физической культуры и спорта		
ПК-1.1	Оценивает организационно-экономическую необходимость принятия перспективных решений в области физической культуры и спорта	<p>Теоретические вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возрастная анатомия и возрастная физиология, гигиена. Определение, значение этих наук.</li> <li>2. Организм человека как единое целое.</li> <li>3. Определение, функции, классификация по строению, функциям. Общая характеристика нервной системы. Гигиена нервной системы.</li> <li>4. Строение, функции, основные свойства, возрастные особенности нервной ткани.</li> <li>5. Строение, функции, возрастные особенности спинного мозга, продолговатого мозга, мозжечка, среднего мозга, промежуточного мозга, коры больших полушарий головного мозга.</li> <li>6. Вегетативная нервная система: строение, функции. Анатомо-физиологические изменения на разных возрастных этапах.</li> <li>7. Определение рефлекса, инстинкта. Виды рефлексов (по происхождению, на основании биологического значения для организма, в зависимости от расположения рецепторов). Строение рефлекторной дуги.</li> <li>8. Доминанта: определение, функции, примеры. Свойства доминантного очага.</li> <li>9. Понятие динамического стереотипа.</li> <li>10. Анатомо-физиологические особенности нервной системы ребенка.</li> <li>11. Учение И.П. Павлова о двух сигнальных системах, их значение для развития ребенка. Этапы развития речи ребенка, их характеристика.</li> <li>12. Определение ВНД. Краткая характеристика основных типов ВНД. Индивидуальные типологические особенности ребёнка.</li> <li>13. Строение, функции периферической,</li> </ol>

		<p>проводниковой, анализирующей частей зрительного анализатора. Анатомо-физиологические изменения на разных возрастных этапах.</p> <p>Строение, функции периферической, проводниковой, анализирующей частей слухового анализатора.</p> <p>Анатомо-физиологические изменения на разных возрастных этапах.</p> <p>Железы: определение, классификация, общая характеристика.</p> <p>Гормоны: определение, особенности строения, функции.</p> <p>Месторасположение, строение, функции, возрастные особенности гипофиза. Изменения в организме, происходящие при гипо-, гиперфункции гипофиза.</p> <p>Месторасположение, строение, функции, возрастные особенности щитовидной железы. Изменения в организме, происходящие при гипо-, гиперфункции щитовидной железы.</p> <p>Месторасположение, строение, функции, возрастные особенности паращитовидной железы. Изменения в организме, происходящие при гипо-, гиперфункции паращитовидной железы.</p> <p>Месторасположение, строение, функции, возрастные особенности тимуса. Изменения в организме, происходящие при гипо-, гиперфункции тимуса.</p> <p>Месторасположение, строение, функции, возрастные особенности эндокринной части поджелудочной железы. Изменения в организме, происходящие при гипо-, гиперфункции поджелудочной железы.</p> <p>Месторасположение, строение, функции, возрастные особенности надпочечников. Изменения в организме, происходящие при гипо-, гиперфункции надпочечников.</p> <p>Половые железы: месторасположение, строение, функции, возрастные особенности. Изменения в организме, происходящие при гипо-, гиперфункции эндокринной части половых желез.</p>
--	--	---

		<p>4. Общая характеристика и особенности формирования опорно-двигательного аппарата.</p> <p>5. Особенности строения позвоночника ребенка. Образование лордоза и кифоза. Сколиоз и его профилактика.</p> <p>6. Мышечная система: строение, функции. Развитие и возрастные особенности скелетных мышц.</p> <p>7. Кровь: определение, функции, состав, возрастные особенности.</p> <p>8. Форменные элементы крови: строение, значение, возрастные изменения.</p> <p>9. Образование и разрушение клеток крови. Органы, которые участвуют в этих процессах. Возрастные особенности.</p> <p>10. Строение сердца ребёнка в разные возрастные периоды. Сердечный цикл.</p> <p>11. Нервно-гуморальная регуляция деятельности сердца. Проводящая система сердца. Возрастные особенности.</p> <p>12. Большой и малый круги кровообращения. Артерии и вены: определение, строение, функции. Анатомо-физиологические изменения на разных возрастных этапах.</p> <p>13. Частота пульсовой волны и артериальное давление у детей.</p> <p>14. Анатомо-физиологические особенности лимфатической системы.</p> <p>15. Факторы и механизмы, обеспечивающие естественную резистентность организма.</p> <p>16. Определение иммунитета. Виды иммунитета. Вакцинация и ревакцинация.</p> <p>17. Органы дыхательной системы: строение, функции. Анатомо-физиологические изменения на разных возрастных этапах. Гигиена органов дыхательной системы.</p> <p>18. Механизм дыхания. Нервно-гуморальная регуляция деятельности дыхательной мускулатуры. Изменения на разных возрастных этапах.</p> <p>19. Объем легочного воздуха и легочная вентиляция. Изменения на разных возрастных этапах. Перенос газов кровью.</p>
--	--	---

		<p>40. Определение пищеварения. Функции пищеварительной системы. Гигиена органов пищеварительной системы.</p> <p>41. Ротовая полость, зубы, слюнные железы: строение, значение в акте пищеварения. Анатомо-физиологические изменения на разных возрастных этапах.</p> <p>42. Пищевод и желудок, их строение и значение. Анатомо-физиологические изменения на разных возрастных этапах.</p> <p>43. Тонкий и толстый кишечник: строение, значение для пищеварения, возрастные особенности.</p> <p>44. Строение печени и поджелудочной железы, их значение для пищеварения.</p> <p>45. Строение и функции почек. Анатомо-физиологические изменения на разных возрастных этапах.</p> <p>46. Образование и выделение мочи. Анатомо-физиологические изменения на разных возрастных этапах. Гигиена органов выделительной системы.</p> <p>47. Анатомо-физиологические особенности кожи. Гигиена кожи.</p> <p>48. Анатомо-физиологические изменения кожи на разных возрастных этапах.</p>
ПК-1.2	Решает профессиональные задачи по стратегическому планированию проведения необходимых мероприятий в области физической культуры и спорта	<p>Практические задания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Используя таблицу, укажите особенности строения нервной системы.</li> <li>2. Используя таблицу, укажите особенности строения костной системы.</li> <li>3. Используя таблицу, укажите особенности строения дыхательной системы.</li> <li>4. Используя таблицу, укажите особенности строения пищеварительной системы.</li> <li>5. Используя таблицу, укажите особенности строения мочевыделительной системы.</li> <li>6. Используя таблицу, укажите особенности строения лимфатической системы.</li> <li>7. Используя таблицу, укажите особенности строения пищеварительной системы.</li> <li>8. Используя таблицу, укажите</li> </ol>

		<p>особенности строения кровеносной системы.</p> <p>9. Используя модель мозга, укажите особенности его строения.</p> <p>10. Используя модель глаза, укажите особенности его строения.</p> <p>11. Используя модель уха, укажите особенности его строения.</p> <p>12. Используя модель сердца, укажите особенности его строения</p> <p>13. Выполните рис. «Строение спинного мозга» и укажите название структурных элементов рисунка.</p> <p>14. Выполните рис. «Строение рефлекторной дуги» и укажите название структурных элементов рисунка.</p> <p>15. Выполнить рисунок «Строение сердца» и указать названия основных элементов.</p> <p>16. Подготовить глоссарий к теме «Дыхательная система».</p> <p>17. Составить схему: «Виды иммунитета».</p> <p>18. Выполните рис. «Строение кожи» и укажите название структурных элементов рисунка.</p>
ПК-1.3	Осуществляет контроль ранее принятых стратегических решений в сфере управления физической культуры и спорта	<p><i>Задания:</i></p> <p>Подготовить обоснование применения гигиенических требований</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- к оборудованию образовательных организаций;</li> <li>- к воздушной среде учебных помещений;</li> <li>- к организации питания;</li> <li>- к организации сна</li> </ul>

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Спортивная гигиена» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в виде зачета.

Показатели и критерии оценивания:

– на оценку «зачтено» – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций по всем индикаторам, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «не зачтено» – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.