

Приложение 2 к РПД Гигиена
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Физическая культура.
Безопасность жизнедеятельности
Форма обучения – очная
Год набора - 2020

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТ-
ТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности.
4.	Дисциплина (модуль)	Гигиена
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2020

2. Перечень компетенций

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-4 - способен осуществлять профессиональную деятельность предметной направленности в соответствии с ФГОС начального, основного общего, среднего и дополнительного образования с учетом возрастных особенностей обучающихся, в том числе обучающихся с особыми потребностями в образовании.

3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
1.	Предмет, содержание и задачи курса «Гигиена». История становления и развития.	УК-7, ПК-4	<ul style="list-style-type: none"> - о влиянии природных факторов на здоровье человека; - о требованиях, предъявляемых к спортивным сооружениям, инвентарю и оборудованию. 	<ul style="list-style-type: none"> - организовать занятия физическими упражнениями, соблюдая гигиенические требования в работе с различными группами населения; - определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся; 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах; - навыками восстановления и повышения работоспособности занимающихся. 	Конспект лекции, экзамен
2.	Гигиена воздушной среды	УК-7, ПК-4	<ul style="list-style-type: none"> - о влиянии природных факторов на здоровье человека; - о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> - организовать занятия физическими упражнениями, соблюдая гигиенические требования в работе с различными группами населения; - определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся; 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах; 	Конспект лекции, Реферат, Работа на практических занятиях. Экзамен.
3.	Гигиена воды и почвы	УК-7, ПК-4	<ul style="list-style-type: none"> - о влиянии природных факторов на здоровье человека; 	<ul style="list-style-type: none"> - организовать занятия физическими упражнениями, соблюдая гигие- 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками нормирования физической на- 	Реферат, Работа на практических занятиях. Пре-

			<ul style="list-style-type: none"> - о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> нические требования в работе с различными группами населения; - определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся; 	<ul style="list-style-type: none"> грузки в разных возрастных группах; 	<ul style="list-style-type: none"> зентация по теме. Экзамен.
4.	Гигиенические основы питания	УК-7, ПК-4	<ul style="list-style-type: none"> о требованиях, предъявляемых к спортивным сооружениям, инвентарю и оборудованию; о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> - организовать занятия физическими упражнениями, соблюдая гигиенические требования в работе с различными группами населения; - определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся; 	<ul style="list-style-type: none"> – навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах; 	<ul style="list-style-type: none"> Конспект лекции. Контрольная работа по теме: «Рациональное питание». Работа на практических занятиях. Экзамен.
5.	Гигиенические основы закаливания	УК-7, ПК-4	<ul style="list-style-type: none"> о требованиях, предъявляемых к спортивным сооружениям, инвентарю и оборудованию; о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимаю- 	<ul style="list-style-type: none"> - организовать занятия физическими упражнениями, соблюдая гигиенические требования в работе с различными группами населения; - определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здо- 	<ul style="list-style-type: none"> – навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах; 	<ul style="list-style-type: none"> Работа на практических занятиях. Экзамен.

			щихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья	ровьем занимающихся;		
6.	Гигиенические требования к эксплуатации физкультурно-оздоровительных сооружений различного типа	УК-7, ПК-4	о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся	определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся	навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.	Работа на практических занятиях. Презентация по теме.
7.	Личная гигиена физкультурника и спортсмена	УК-7, ПК-4	- особенности гигиенических требований при занятиях различными видами спорта.	- оценить характер и степень влияния физических упражнений на организм занимающихся, используя методы контроля и самоконтроля.	- навыками восстановления и повышения работоспособности занимающихся.	Работа на практических занятиях. Экзамен.
8.	Гигиена спортивной обуви и одежды	УК-7, ПК-4	о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся	определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся	навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.	Презентация по теме. Экзамен.
9.	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	УК-7, ПК-4	о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся	определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся	навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.	Конспект лекции. Презентация по теме. Экзамен.
10	Гигиена спортивной тренировки и ОФК	УК-7, ПК-4	о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и	определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности	навыками нормирования физической нагрузки в разных возра-	Конспект лекции. Ведение дневника самоконтроля. Ре-

			интенсивности на организм занимающихся	сти и здоровьем занимающихся	тных группах.	шение бланочных тестов. Экзамен.
11.	Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	УК-7, ПК-4	о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся	определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся	навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.	Решение бланочных тестов. Экзамен.
12.	Школьная гигиена. Физиолого-гигиеническое обоснование формирования и нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах	УК-7, ПК-4	о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся	определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся	навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.	Конспект лекции. Экзамен.

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;
«хорошо» – 81-90 баллов

«удовлетворительно» – 61-80 баллов
«отлично» – 91-100 баллов

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1. Критерии оценки подготовки к семинарским (практическим) занятиям (максимум – 2 балла)

Наименование критерия	Баллы
Выполнение задания полностью без ошибок	2
Выполнение задания не полностью, с незначительными ошибками	1
Задание не выполнено	0

4.2. Критерии оценки типовой контрольной работы

(Тема: «Рациональное питание»). Задания 1-4 оцениваются в 1 балл, задание 5 – в 2 балла, максимум – 6 баллов

Процент правильных ответов	До 60	61-80	81-90	91-100
Количество баллов за задание №1	0,2	0,5	1	1
Количество баллов за задание №2	0,2	0,5	1	1
Количество баллов за задание №3	0,2	0,5	1	1
Количество баллов за задание №4	0,5	0,7	1	1
Количество баллов за задание №5	0,5	0,8	1	2
Всего:	1,6	3	5	6

4.3. Критерии оценки дневника самоконтроля (максимум 8 баллов)

4.4. Критерии оценки теста (за правильный ответ – 0,5 балла; за неправильный ответ – 0 баллов, максимум – 12 баллов.

Баллы:

«5» - 12-10 баллов;

«4» - 9-7 баллов

«3» - 6-4 баллов

«2» - 3 и меньше баллов

4.5. Критерии оценки презентаций по темам 2,3,9: (максимум 12 баллов)

Структура презентации	Макс. кол-во баллов
1. Содержание	2
Сформулирована цель работы	0,5
Информация изложена полно и четко	0,5
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	0,5
Сделаны выводы	0,5
2. Оформление	2
Единый стиль оформления	0,5
Текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой	0,5
Все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах	0,5
Ключевые слова в тексте выделены	0,5
Мах. количество баллов:	4

4.6. Критерии оценки реферата по темам «Гигиена воздуха, воды и почвы», максимум - 6 баллов.

Баллы	Характеристики ответа студента
6	<ul style="list-style-type: none"> - правильно сформулированы цели и задачи; - достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература; - сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы; - правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем; - грамотно использованы цитаты, точно указаны источники; - изложение ведется по плану; - работа написана литературным языком, грамотно оформлена.
4	<ul style="list-style-type: none"> - студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
2	<ul style="list-style-type: none"> - тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий.
0	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач; - недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника, лекции; - недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература; - отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы; - изложение не соответствует плану; - оформление работы не соответствует требованиям.

4.7. Критерии оценки подготовки конспекта лекции – максимум 1 балл

Наименование критерия	Баллы
Конспект лекции предоставлен в полном объеме	1
Конспект лекции предоставлен не в полном объеме	0,5
Конспект лекции не предоставлен	0

4.8. Критерии оценки на экзамене (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	<ul style="list-style-type: none"> - студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно

	<p>привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями
15	<ul style="list-style-type: none"> - студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
10	<ul style="list-style-type: none"> - тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
5	<ul style="list-style-type: none"> - студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	<ul style="list-style-type: none"> - студент не ответил на вопрос

5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

5.1. Типовые вопросы для выступления на семинарах:

1. Гигиена воздуха, почвы, воды и здоровье человека.
2. Гигиенические требования к эксплуатации физкультурно-оздоровительных сооружений различного типа.
3. Гигиена спортивной обуви и одежды.
4. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
5. Современные проблемы питания при занятиях физической культурой и спортом.
6. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
7. Физиолого-гигиеническое обоснование формирования и нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.
8. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
9. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на занятиях ОФК.
10. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок в летних и зимних видах спорта.

1.2. Типовая контрольная работа

Структура контрольной работы:

1. титульный лист – без нумерации;
2. задания;
3. список литературы – перечень литературы, используемой для выполнения работы.

Задания:

1. Заполните таблицу «Характеристика основных пищевых веществ»

Пищевые вещества	Характеристика (назначение и влияние на организм при недостатке в пище)
Белки	
Жиры	
Углеводы	

2. Отметьте в таблице «Содержание пищевых веществ в продуктах» знаком «+» продукты, содержащие наивысшее количество жиров, белков, углеводов.

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы
Хлеб			+
Мясо	+		
Молоко		+	
Сыр			
Творог			
Рыба			
Печень трески			
Яйца			
Фасоль			
Сливочное масло			
Растительное масло			
Картофель			
Крупы			
Сахар			
Сладости			

3. Заполните таблицы «Распределение калорийности суточного рациона» (в %):

а) при 3-х разовом питании в день

Завтрак	Обед	Ужин
30 %		

б) при 4-х разовом питании в день

1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Ужин

4. Питание должно быть регулярным, в одно и тоже время. Дайте краткое письменное обоснование.

5. Нельзя приступать к еде сразу после тренировочных нагрузок. Дайте краткое письменное обоснование.

5.3 Типовые темы рефератов

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.

4. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
5. Роль воды в жизнедеятельности человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
6. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
7. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
8. Гигиенические нормы закаливания водой.
9. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
10. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
11. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
12. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
13. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
14. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
15. Особенности питания спортсменов.
16. Особенности питания юных спортсменов.
17. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
18. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
19. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
20. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
21. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
22. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
23. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
24. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
25. Активный двигательный режим пожилых людей.
26. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
27. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
28. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
29. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
30. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
31. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
32. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
33. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
34. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
35. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
36. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
37. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
38. Гигиенические средства и методы оздоровления юных северян в экстремальных условиях Кольского Заполярья.

5.4. Типовые темы презентаций

Презентация №1. Гигиенические требования к эксплуатации физкультурно-оздоровительных сооружений различного типа (освещенность, вентиляция, отопление) – бассейн, спортивный зал и т.д. (одного на выбор)

Презентация №2. Гигиена спортивной обуви и одежды (в избранном виде спорта).

Содержание:

1. Какая одежда (обувь) применяется.
2. Ведущие производители.
3. Требования (соответствие виду спорта и правилам).
4. Основные гигиенические характеристики.
5. Форма.
6. Конструкция.
7. Материалы.
8. Выводы.

Презентация №3. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности (одно на выбор):

1. Психогигиена (1 средство на выбор);
2. гидропроцедуры (душ, различные ванны, баня, плавание);
3. гигиенический массаж (общий, частный);
4. искусственное ультрафиолетовое облучение;
5. кислородотерапия;
6. криотерапия;
7. специализированное питание (применение продуктов повышенной биологической ценности и специальных питательных смесей) и др. – 1 на выбор;
8. сон;
9. активный отдых;
10. адаптогены (женьшень, элеутерококк, аралия маньчжурская, заманиха, левзея, родиола розовая и лимонник китайский или др.).

Примечание: презентации № 2,3 выполняются только по 1 из представленных тем (на выбор студента)

5.5. Типовой тест

№	Вопрос
ДЕ-1	Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности
1.	Какой принцип не входит в число основных гигиенических принципов спортивной тренировки: а) цикличность тренировки; б) систематичность тренировки.
2.	Перечислите периоды круглогодичной спортивной тренировки.....
3.	Средством подготовки суставов к тренировке является: а) гимнастические упражнения на растяжение; б) прыжковые гимнастические упражнения.
4.	Время, отводимое на подготовку суставов к тренировке: а) 4 -5 мин; б) 2 -3 мин.
5.	Средство аэробной подготовки к тренировке: а) бег умеренной интенсивности в течение 5-10 мин; б) кросс 20-25 мин.
6.	Какая температура оптимальна для мышечной деятельности: а) 38 °С; б) 36 °С.
ДЕ-2	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой
7.	Период вработываемости сердечно-сосудистой системы: а) примерно 3 мин.; б) примерно 6 мин.
8.	Критериями переносимости нагрузки являются -
9	Поддерживающим называют микроцикл сонагрузкой (вставьте пропущенное слово).
10	У малотренированных спортсменов утомление наступает быстрее при:

Показатели	Месяц, число
------------	--------------

	а) быстром темпе занятий; б) медленном темпе занятий.
11	На спортивных сборах - часы основных тренировок должны совпадать с
12	Наиболее оптимален следующий тип развивающего микроцикла: а) 7-дневный микроцикл; б) 10-дневный микроцикл.

Ключ к заданиям

№ во-проса	
1	а) цикличность тренировки
2	подготовительный, соревновательный, переходный
3	а) гимнастические упражнения на растяжение.
4	а) 4 -5 мин
5	а) бег умеренной интенсивности в течение 5-10 мин.
6	а) 38 °С
7	а) примерно 3 мин.
8	ощущения спортсмена, внешние признаки утомления, показатели специальных тестов.
9	средней
10	а) быстром темпе занятий.
11	временем выступления на соревнованиях
12	а) 7-дневный микроцикл

5.6. Типовой дневник самоконтроля

Схема дневника самоконтроля:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	и т.д.
Субъективные (оценивается в баллах от 1 до 5)																			
Настроение	1																		
Самочувствие	5																		
Сон	4																		
Аппетит	4																		
Работоспособность (желание заниматься)	4																		
Объективные																			
Частота пульса (уд./мин.)																			
- до занятия	64																		
- после занятия	69																		
Масса тела (кг)	61																		

5.7 Типовые вопросы к экзамену

1. История возникновения и развития гигиены.
2. Гигиена как наука (определение, объект и предмет изучения, цели и задачи, основные методы гигиенических исследований).
3. Гигиена физического воспитания и спорта как наука (определение, предмет изучения, цели и задачи, основные методы гигиенических исследований).
4. Понятие «внешняя среда». Основные факторы нарушения состояния здоровья человека.
5. Физические свойства воздуха и их гигиеническое значение.
6. Химический состав воздуха.
7. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение.
8. Значение воды для человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде. Нормы потребления воды.
9. Качество воды, ее органолептические свойства (прозрачность, цвет, запах, вкус, температура и т.д.).
10. Источники воды. Очистка и обеззараживание воды.
11. Понятие «почва». Эпидемиологическое значение почвы.
12. Физические свойства почвы. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
13. Эпидемиологическое значение почвы. Гигиенические требования к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.
14. Понятие «закаливание». Физиологические основы закаливания.
15. Гигиенические принципы, формы и методы закаливания.
16. Природные факторы – солнце, воздух и вода – основные средства закаливания.
17. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечными лучами.
18. Значение питания. Принципы рационального сбалансированного питания.
19. Основные гигиенические требования к пище.
20. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
21. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
22. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
23. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
24. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
25. Режим питания. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
26. Основные гигиенические требования к стадионам.
27. Основные гигиенические требования к спортивному залу.

28. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и бассейнам.
29. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
30. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
31. Основные гигиенические требования к уроку физической культуры.
32. Классификация физических нагрузок при физическом воспитании школьников.
33. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
34. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
35. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
36. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
37. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
38. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
39. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
40. Основные средства восстановления и повышения работоспособности (педагогические, медико-биологические, психологические).