

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

С.Ю. Рубцова
« 30 » мая 2019 г.



Рабочая программа дисциплины

Б1.В.17 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль: «Физическая культура»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Южно-Сахалинск, 2019г.

Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Программу составил:
старший преподаватель кафедры физической культуры
и спорта



М.А. Сидоренко

Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

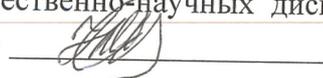
протокол №_10_ от «_27_»_июня_2017 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



Рецензент:

Савостин Николай Михайлович, доцент кафедры естественно-научных дисциплин ГБОУ
«Институт развития образования Сахалинской области»



В программу внесены изменения:

протокол №_10_ от «_19_»_июня_2018 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Реализация программы по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы соблюдения гигиенических норм в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

Учебной дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» отводится одна из ведущих ролей в решении важной и крайне сложной проблемы – обеспечить формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физического воспитания и спорта. Это определяется следующими обстоятельствами. Во-первых, фундаментальным характером профессионально ориентированных знаний, умений и навыков, составляющих основу для всех профилирующих учебных дисциплин учебного плана; во-вторых, интегрирующей ролью дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» с теорией и методикой физического воспитания и спорта в структуре учебных дисциплин по освоению технологии профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту; Занятия по теоретическим основам гигиены призваны обеспечить глубокое теоретическое осмысление гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, а также привить студентам умение практической реализации основных его положений.

Как учебная дисциплина Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности обеспечивает широкую теоретическую подготовку студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры, тренера. Освоение материалов теории способствует развитию у студентов материалистического мировоззрения. Повышение требований к уровню профессиональной подготовки учителей и тренера и увеличивающийся объем методической и научной информации требует более широких и глубоких знаний. Курс рассчитан на 108 часов: 48 часов аудиторной работы (20ч. - лекции, 30 ч.- семинарские занятия) и 22 часа самостоятельной работы. Для заочной формы обучения - 12 часов аудиторной работы: 4 часа - лекции, 8 часов – семинарские занятия, 123 часа – самостоятельная работа. Формой контроля по дисциплине является экзамен.

Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по вопросам гигиены, с помощью которых бакалавр мог бы проводить оценку соответствия гигиеническим требованиям личной гигиены спортсмена, мест для проведения спортивно-оздоровительных занятий, средств для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности, а также решать вопросы гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов инвалидов.

Задачи изучения дисциплины: научить

- проводить оценку личной гигиены у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой;
- оценивать выполнение гигиенических требований к условиям проведения занятий физической культурой и спортом;
- при составлении программы физической подготовки спортсменов в период тренировок, сборов, соревнований учитывать гигиенические факторы, отрицательно влияющих на их состояние здоровья и физическую работоспособность;
- применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности;
- учитывать особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов-инвалидов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.ОД.23

При изучении дисциплины студенты должны опираться на знания, полученные при изучении курса биологии в средней школе, а также курса «Анатомия человека», «Физиология человека «Теория и методика физической культуры», Спортивной медицины» профессионального цикла, базовой части.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

общекультурных (ОК):

- способность использовать базовые правовые знания в различных сферах деятельности (ОК-7)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основные положения общей и гигиены физической культуры и спорта;
- основные направления в области спортивной гигиены;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- о значении гигиены на состояние здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом;
- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования; - требования личной гигиены;
- о влиянии вредных привычек на состояние здоровья спортсмена;
- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;
- основы закаливания;
- особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов, лиц среднего и пожилого возраста;
- гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства;
- основы рационального и лечебного питания.

Уметь:

- соблюдать личную гигиену; оценивать с гигиенических позиций условия мест проведения тренировок и соревнований; давать гигиеническую оценку Питания физкультурников и спортсменов разного возраста;
- проводить оздоровительные мероприятия с учётом гигиенических требований;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно - гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- определить общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации и реабилитации как составной части гармоничного развития личности, укрепления её здоровья и физического совершенствования;
- бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;
- критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

Владеть:

- проведением гигиенической оценки личной гигиены спортсменов и мест для занятий физкультурой и спортом;
- умением расчёта энергетического баланса организма (отношение энергозатрат и калорийности пищи);
- умением дать рекомендации по питанию спортсменов и физкультурников в зависимости от вида спорта, пола, возраста, уровня здоровья;
- умением провести беседы, лекции по выполнению гигиенических требований для профилактики заболеваний.
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путём использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина реализуется на очной форме обучения в 8 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 108 часов: 20 часов - лекции, 30 часов- практические занятия; 22 часа – самостоятельная работа Вид итоговой аттестации – экзамен.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра			Самостоятельная работа (час)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции	Семинары			
РАЗДЕЛ I.						
Тема 1. История развития гигиены физической культуры и спорта.	8		2	4	2	Доклад, тест
Тема 2. Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена.	8		4	4	2	Самостоят. раб. №1
Тема 3. Гигиенические требования к условиям почвы.	8		4	4	4	Устный отчет, тест

Тема 4. Гигиенические требования к условиям воздушной и водной среды.	8		2	4	4	Самост. раб. №2
Тема 5. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	8		4	4	4	Устный, тест
Тема 6. Гигиена физического воспитания детей и подростков	8		2	4	4	Устный, тест
Тема 7. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов	8		2	6	2	Устный, тест
ИТОГО:			20	30	22	

Трудоемкость дисциплины по заочной форме обучения составляет 4 зачетных единицы, всего 144 часа, из них аудиторных занятий 12 часов (в том числе 4 часа лекций, 8 часов семинарских занятий), самостоятельная работа студентов - 123 часа. Итоговая форма контроля - экзамен.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Семинары	Самостоятельная работа (час)	
РАЗДЕЛ I.						
Тема 1. История развития гигиены физической культуры и спорта.	8		2		10	Доклад, тест
Тема 2. Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена.	8			2	20	Самостоят. раб. №1
Тема 3. Гигиенические требования к условиям почвы.	8				20	Устный отчет, тест
Тема 4. Гигиенические требования к условиям воздушной и водной среды.	8		2		20	Самост. раб. №2
Тема 5. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	8			2	20	Устный, тест
Тема 6. Гигиена физического воспитания детей и подростков	8			2	20	Устный, тест
Тема 7. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов	8			2	13	Устный, тест
ИТОГО:			4	8	123	

4.1. Содержание дисциплины

Лекционные занятия

Тема 1. История развития гигиены физической культуры и спорта.

История возникновения гигиены. Определение. Цель и задачи. Организация гигиенического

контроля за лицами, занимающимися физкультурой и спортом.

Тема 2. Гигиена физической культуры и спорта.

Личная гигиена. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление организма после тренировок и соревнований. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.

Тема 3. Гигиенические требования к условиям почвы.

Загрязнения почв, заболевания связанные с загрязнением почвы.

Тема 4. Гигиенические требования к условиям воздушной и водной среде.

Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение направления и скорости воздуха. Роза ветров и ее использование при выборе места для строительства спортивных сооружений. Определение направления и скорости движения воздуха при спортивных занятиях и соревнованиях. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления. Изменения атмосферного давления воздуха и погодные условия. Влияние повышенного и пониженного давления воздуха на организм. Профилактика высотной (горной) болезни. Приборы и методы измерения атмосферного давления воздуха. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Определение охлаждающей способности воздуха. Значение изменений метеорологических факторов при занятиях физкультурой и спортом. Электрическое состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Влияние различных ионов воздуха на организм. Источники искусственного ионизированного воздуха в целях укрепления здоровья и повышения работоспособности. Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коэффициент, колититр и их определение. Гигиенические требования к источникам водоснабжения. Санитарно-гигиеническое обследование водоисточников. Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.

Тема 5. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.

Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энергозатраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль за калорийностью пищи.

Тема 6. Гигиена физического воспитания детей и подростков.

Гигиена детей и подростков и её задачи. Гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школе. Гигиенические требования к зданию школы, классной комнате и её оборудованию. Гигиенические нормы двигательной активности. Распорядок дня. Гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства.

Тема 7. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т.ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов.

Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта и в

сложных климатических условиях. Влияние вредных привычек на состояние здоровья. Гигиеническое обеспечение спортсменов-инвалидов.

Семинарские и практические занятия

Тема 1. История развития гигиены физической культуры и спорта.

Задание: приготовить доклады об основоположниках науки.

Тема 2. Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена.

Практическое занятие: Оценка санитарно-гигиенических условий одежды и обуви спортсмена.

Тема 3. Гигиенические требования к условиям почвы.

Задание: приготовить доклад о загрязнении почвы и ответить на тестовое задание.

Тема 4. Гигиенические требования к условиям воздушной и водной среде.

Практическое занятие: Определение температуры, влажности, давления, скорости движения ветра при помощи приборов. Оценка гигиенических условий в спортивном сооружении. Форма отчета: Протокол комплексного изучения микроклиматических условий в спортивных сооружениях.

Тема 5. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.

Задание: Определение суточного расхода энергии. Определение химического состава и калорийности суточного рациона спортсмена. Составление суточного рациона спортсмена. Форма отчёта: Рабочая таблица для определения суточного расхода энергии спортсмена. Рабочая таблица для расчёта химического состава и калорийности суточного рациона. Рабочая таблица суточного рациона спортсмена.

Тема 6. Гигиена физического воспитания детей и подростков.

Практическая работа: Составление распорядка дня спортсмена. Нормирование физических нагрузок на уроке физической культуры в 10 классе общеобразовательного учреждения. Форма отчета: Таблица «Распорядок дня спортсмена на учебно-тренировочном сборе». Написание контрольной работы по нормированию физических нагрузок на уроке.

Тема 7. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т.ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов.

Форма отчета: План гигиенического обеспечения на учебно-тренировочном сборе в выбранном виде спорта.

Самостоятельная работа студентов

Перечень заданий для самостоятельной работы

1. Рассчитать суточный расход энергии спортсмена по одному из видов спорта.
2. Провести гигиеническую оценку питания по меню-раскладке.
3. Составить акт обследования гигиенического состояния спортивного сооружения.
4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
5. Определение основных антропометрических показателей. Определение формы позвоночника, характеристика осанки ребенка.
6. Определение нарушения состояния свода стопы (плоскостопие)
7. Определение жизненной емкости легких, измерение силы мышц динамометром.
8. Общая оценка уровня физического развития.
9. Гигиеническое нормирование физических и циклических нагрузок. Расчет индивидуальных циклов.
10. Составление программ гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
11. Составить индивидуальный режим тренировок с учетом выбранного вида спорта.

Практические задания для самостоятельной работы

Задание 1. Соотнесите понятие с его значением, соответствующее гигиеническим требованиям СанПиНа.

№ п/п	Понятия	Содержание
1	Гигиена	Система мероприятий, обеспечивающих охрану здоровья и профилактику различных заболеваний.
2	Санитария	Нормативно-санитарные правила и нормы.
3	Гигиенический норматив	Физиологическое состояние организма человека, проявляющееся во временном снижении работоспособности, которое наступает в результате умеренной работы
4	Закаливание	Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.
5	Спортивные сооружения	Специализирующие сооружения, обеспечивающие проведение занятий массовой оздоровительной физической культурой, учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований
6	Спортивное утомление	Повышение устойчивости-адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов.
7	Питание	Это деятельности по пресечению и предупреждению нарушений санэпидемиологического благополучия.
8	Двигательная активность	Сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения тканей организма.
9	Государственный санитарно-эпидемиологический надзор	Наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества.

Задание 2. Разработайте рекомендации, применяемые для закаливания старших школьников солнечными, воздушными, водными факторами и их сочетания, как средства формирования физического здоровья.

Задание 3. Используя таблицу Э.Н. Вайнера, определите (в %) какие факторы определяют здоровье у детей и подростков, как условие реализации знаний гигиены

№ п/п	Факторы	Удельный вес, %
1	Генетические факторы	
2	Состояние окружающей среды	
3	Медицинское обеспечение	
4	Условия и образ жизни	

Дайте обоснование факторам, определяющим здоровье.

Задание 4. Впишите в таблицу органолептические свойства чистой питьевой воды, как гигиенического условия сохранения здоровья.

№	Свойства	Чистая питьевая вода
1	Прозрачность	
2	Цвет	
3	Запах	

4	Вкус	
5	Температура	

Дайте гигиеническую оценку питьевой воды в колледже, используя данные органолептические её свойства.

Задание 5. Определите, какие нарушения функционального состояния организма человека наступают при:

выполнении физических упражнений в условиях высокой температуры воздуха	выполнении физических упражнений в условиях низкой температуры воздуха

Определите алгоритм профессиональных действий учителя физической культуры, тренера.

Задание 6. Спланируйте формы проведения физкультурно-оздоровительных занятий в классе в период утомления детей на уроках, кроме контрольных.

Задание 7. В водопроводной питьевой воде города обнаружено 400 мг/л хлоридов и 550 мг/л сульфатов. Дайте гигиеническую оценку питьевой воды и разработайте мероприятия по её улучшению и охране от загрязнения, как показатель соответствия нормам СанПи-На.

Задание 8. Проанализируйте (согласно СанПиНа) гигиенические требования к спортивному залу и спортивному инвентарю образовательной организации (детский сад, школа, спортивная школа).

Задание 9: В городе наблюдалась температура воздуха -20 С, относительная влажность- 75 %о скорость движения воздуха-15 м/сек. Дайте гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха. Возможно ли проведение занятий физической культуры в данных условиях. Ответ обоснуйте.

Задание 10. Определите, для какого вида спорта рекомендуется следующее распределение основных питательных веществ в общей суточной калорийности: на долю белков-15%, на долю углеводов - 69-65 %о, на долю жиров - 20-25% и повышенное содержание витаминов группы В и Е, а также минеральных веществ. Ответ обоснуйте.

Задание 11. Впишите, используя текст таблицы, названия медицинских групп, предназначенных для занятия детей физической культурой.

№	Группы	Вид занятий детей на физической культуре
1		Учащиеся данной группы занимаются физической культурой в полном объеме в соответствии с учебной программой.
2		Занятия физической культурой со школьниками данной группы проводятся по специально разработанной программе в условия обычного режима школы.
3		Учащиеся данной группы занимаются физической культурой совместно с основной группой в полном объеме в соответствии с учебной программой, но нуждаются в ограничении нагрузок и более постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Охарактеризуйте особенности здоровья учащихся каждой группы.

Задание 12. Проведите анализ и распределите в соответствующем порядке цифры, показывающие рациональный суточный режим спортсмена:

- подъём;
- завтрак;
- закаливающие процедуры;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- трудовая деятельность (учёба);

- трудовая деятельность (учёба). Выполнение физических упражнений во время пауз;
- полдник;
- обед;
- отдых перед тренировкой;
- тёплый душ;
- прогулка;
- ужин;
- учебно-тренировочное занятие;
- отдых, культурные развлечения;
- СОН.

Докажите правильность выбора.

5. Образовательные технологии, используемые в реализации дисциплины

Курс «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» предусматривает использование активных и интерактивных технологий обучения для повышения компетентности студентов и предполагает работу в режиме межличностного взаимодействия. Студент при этом выступает активным элементом обучающей системы. Это проявляется через взаимодействие в парах, в малых группах, в общей группе, когда студенты активно взаимодействуют между собой и с преподавателем. Процесс интерактивного обучения предполагает организацию различных видов деятельности студента: выявление и активизацию личного опыта, выполнение практических работ и исследований, создание и обсуждение проблемных задач; моделирование и разбор конкретных ситуаций, общее решение вопросов на основании анализа обстоятельств и ситуаций.

Общими для данной основной образовательной программы являются следующие формы организации обучения: лекции, практические работы, самостоятельная работа в аудитории, самостоятельная внеаудиторная работа, индивидуальные консультации, коллоквиумы.

Учебным планом предусмотрено проведение 10 часов практических занятий в интерактивной форме.

№ п/п	Тема занятия	Лекции, практические занятия	Кол-во часов	Интерактивная форма проведения учебных занятий
1.	Тема 2. Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена.	практическое занятие	2	Дискуссия
2.	Тема 5. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	практическое занятие	2	Круглый стол
3.	Тема 7. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов	практическое занятие	2	Мозговой штурм
4.	Тема 2. Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена.	практическое занятие	2	Мозговой штурм
5.	Тема 6. Гигиена физического воспитания детей и подростков	практическое занятие	2	Дискуссия
	ИТОГО:		10	

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной

аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

6.1. Тестовые задания

1. Гигиена - это:
 - А) наука об увеличении продолжительности жизни;
 - Б) способ жизнедеятельности;
 - В) наука о неблагоприятных факторах окружающей среды и их влиянии на здоровье.
2. Основные задачи гигиены:
 - А) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
 - Б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
 - В) лечение людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора.
3. При постепенном снижении массы тела максимум потери массы тела в неделю должен быть не более:
 - А) 0,5-1 кг;
 - Б) 1,5-2,0 кг;
 - В) 2,5 кг.
4. Для снижения избыточной массы тела спортсменов наиболее эффективны:
 - А) парная баня;
 - Б) контрастные ванны;
 - В) сауна.
5. Для строительства спортивного сооружения выбирают участок с почвой, обладающие:
 - А) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
 - Б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
 - В) низкой воздухо- и водопроницаемостью.
6. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды - это наличие:
 - А) дифтерийной палочки;
 - Б) туберкулезной палочки;
 - В) кишечной палочки.
7. Укажите правило закаливания водой:
 - А) адекватность воздействующего фактора;
 - Б) ударная доза, затем снижение температуры воды на 1 градус ежедневно;
 - В) постепенное увеличение воздействующего фактора.
8. В основе химической терморегуляции лежит:
 - А) изменение скорости окислительных процессов;
 - Б) изменение отдачи тепла организмом;
 - В) изменение температуры тела.
9. Воздушные ванны начинают принимать в помещении при температуре:
 - А) 10-13°C;
 - Б) 18-20°C;
 - В) 24-25°C.
10. Эффективным средством гигиены физического воспитания и спорта является:
 - А) оптимизация физических нагрузок;
 - Б) оптимизация сна;
 - В) рационализация учебной нагрузки.
11. Для расчета потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается:
 - А) тяжесть труда (уровень физической нагрузки), возраст;
 - Б) режим питания;
 - В) возраст.

12. Сбалансированное питание подразумевает:
- А) достаточную энергетическую ценность рациона;
 - Б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
 - В) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.
13. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, не занимающихся физическим трудом и спортом:
- А) 2:4:6;
 - Б) 1:1:4;
 - В) 1:0,8:5.
14. Световой коэффициент - это:
- А) отношение площади потолка к площади пола;
 - Б) отношение площади остекления к площади пола;
 - В) отношение высоты потолка к площади пола.
15. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:
- А) уровень естественного освещения - 300 лк, световой коэффициент - $1/6$, коэффициент естественного освещения - 1% ;
 - Б) уровень естественного освещения - 300 лк, световой коэффициент - $1/3$, коэффициент естественного освещения - $0,3\%$;
 - В) уровень естественного освещения - 50 лк, световой коэффициент - $1/8$, коэффициент естественного освещения - 25% .
16. В массовом лыжном туризме для школьников разного возраста предельная температура воздуха и общее расстояние однодневного похода составляют:
- А) для школьников 11-12 лет соответственно: -10°C и 8-10км; 13-14 лет: -2°C и 12-15км; 15-16 лет: -15°C и 18-20км;
 - Б) для школьников 11-12 лет соответственно: -15°C и 12-15км; 13-14 лет: -17°C и 18-20км; 15-16 лет: -20°C и 25-30км;
 - В) для школьников 11-12 лет соответственно: -5°C и 18-20км; 13-14 лет: -14°C и 22-28км; 15-16 лет: -25°C и 30-32км;
 - Г) для школьников 11-12 лет соответственно: -20°C и 5-8км; 13-14 лет: -22°C и 20-25км; 15-16 лет: -27°C и 30-35км.
17. Средняя калорийность суточного рациона здорового человека обеспечивается за счет:
- А) белков - 14%, жиров - 30%, углеводов - 56%;
 - Б) белков - 56%, жиров - 14%, углеводов - 30%;
 - В) витаминов - 28%, белков - 4%, углеводов - 68%;
 - Г) минеральных веществ - 42%, жиров - 8%, белков - 50%.
18. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:
- А) $1/12$;
 - Б) $1/6$;
 - В) $1/16$;
 - Г) $1/4$.
19. Разминка перед интенсивными (силовыми, скоростными) нагрузками оказывает следующее воздействие на организм:
- А) уменьшает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;
 - Б) увеличивает кровоток в коже, способствует повышению теплоотдачи и предупреждению перегревания;
 - В) увеличивает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;
 - Г) способствует повышению теплоотдачи и предупреждению перегревания.

20. Гигиеническим требованиям микроклимата спортивного зала соответствуют следующие физические показатели:
- А) температура воздуха - 17°C, влажность воздуха - 55%, скорость движения воздуха - до 0,5 м/с;
- Б) температура воздуха - 20°C, влажность воздуха - 70%, скорость движения воздуха - до 0,6 м/с, ° л
- В) температура воздуха - 25°C, влажность воздуха - 80%, скорость движения воздуха - до 0,5 м/с;
- Г) температура воздуха - 7°C, влажность воздуха - 25%, скорость движения воздуха - до 0,1 м/с.
21. Человеку будет холоднее в следующих условиях:
- А) при температуре воздуха +14°C и влажности воздуха 40%;
- Б) при температуре воздуха +14°C и влажности воздуха 80%;
- В) при температуре воздуха +10°C и влажности воздуха 50%;
- Г) при температуре воздуха +20°C и влажности воздуха 10%.
22. Реакция кожи на гипертермию (перегревание):
- А) сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается;
- Б) сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается;
- В) сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается;
- Г) сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается.
23. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов (ккал) соответственно:
- А) 4,1 ;9,2;4,1;
- Б) 9,2;4,1 ;4,1;
- В) 4,1 ;4,1 ;9,2;
- Г) 4,1 ;4,1 ;4,1.
24. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование следующих витаминов:
- А) РР (ииацина);
- Б) А (ретинола);
- В) D (кальциферола);
- Г) С (аскорбиновой кислоты).
25. Затраты энергии при беге на дистанцию 100 м обеспечиваются следующим процессом:
- А) Аэробным;
- Б) Анаэробным;
- В) Аэробно-анаэробным;
- Г) Гликолитическим.

6.2. Темы рефератов

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Задачи гигиены физического воспитания и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
6. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения.
7. Методы улучшения качества питьевой воды.

8. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях.
9. Гигиенические требования к водоему.
10. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
11. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы.
12. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.
13. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы.
14. Особенности физического воспитания в различных климатогеографических условиях.
15. Особенности тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
16. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
17. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
18. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой.
19. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
20. Питание спортсменов во время соревнований.
21. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
22. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
23. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.
24. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.
25. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.
26. Отрицательное влияние курения на различные психофизиологические функции организма.
27. Профилактика и борьба с курением.
28. Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма.
29. Профилактика и борьба со злоупотреблением алкоголем.
30. Отрицательное воздействие наркотиков на психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба с наркоманией и токсикоманией.

6.3. Список вопросов для подготовки к экзамену

1. Объект и предмет гигиены как науки и учебной дисциплины.
2. Определение гигиены физического воспитания и спорта. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта.
3. Оздоровительная направленность физической культуры. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
4. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
5. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.
6. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
7. Физиологическое значение воды.
8. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
9. Эпидемиологическое значение воды.
10. Выбор источников водоснабжения.
11. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
12. Методы улучшения качества питьевой воды.
13. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях.

14. Гигиенические требования к водоему.
15. Гигиеническое значение почвы.
16. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
17. Характеристика биологических факторов внешней среды
18. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
19. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
20. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофити
21. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
22. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методиках применения.
23. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
24. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика методика и дозировка применения различных водных процедур.
25. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
26. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений.
27. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений.
28. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
29. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
30. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям..
31. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительными сооружениям.
32. Режим питания.
33. Белки. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
34. Жиры. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
35. Углеводы. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
36. Витамины. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
37. Гигиенические нормы питания спортсменов с учетом пола и возраста спортсменов.
38. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
39. Питание спортсменов во время соревнований.
40. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике.
41. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в тяжелой атлетик.
42. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы.
43. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.
44. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников..
45. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.
46. Отрицательное влияние курение на различные психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба с курением.
47. Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба со злоупотреблением алкоголем.
48. Отрицательное воздействие наркотиков на психофизиологические функции организма.
49. Профилактика и борьба с наркоманией и токсикоманией.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля

а) основная литература

- 1) Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студентов вузов. М.: Академия 2013. - 320 с.

б) дополнительная литература

- 1) Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.- Владос, 2003.-512 с.
- 2) Кузнецов Г.И. Гигиеническая оценка питания занимающихся физической культурой и спортом. - Омск, СибГАФК, 2001 с.
- 3) Лаптев А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие / А.П. Лаптев, С.А. Пашевский, О.В. Григорьева. - М.: Физическая культура, 2006 — 384 с.
- 4) Кучма В.Р. Гигиена Детей и подростков: Учебник для студентов вузов. - М.: Медицина, 2001
- 5) Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для ВУЗов. — М.: Академия, 2007. — 256 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Профессиональные базы данных

(в том числе международные реферативные базы научных изданий)

Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>

Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>

Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>

Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>

Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>

Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>

Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/

The sport journal - <http://thesportjournal.org/>

Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

Справочные правовые системы

СПС «Консультант-плюс» - <http://www.consultant.ru/>

Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

Поисковые системы

"Yandex" - <http://www.yandex.ru>

"Rambler" - <http://www.rambler.ru>

"Google" - <http://www.google.ru>

"Yahoo" - <http://www.yahoo.com>

Базы данных и информационно-справочные системы

Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>

Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>

Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>

Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>

Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>

Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

Международные базы данных

Web of Science – самая авторитетная в мире аналитическая и цитатная база данных журнальных статей, размещается на поисковой платформе Web of Knowledge.

Web of Knowledge – поисковая платформа, объединяющая реферативные базы данных публикаций в научных журналах и патентов, в том числе базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций, предоставляемая компанией Clarivate Analytics.

Основу БД составляют:

Science Citation Index Expanded – индекс цитирования по естественным и точным наукам – естественно-научные, технические и медицинские журналы;

Social Sciences Citation Index (SSCI) – индекс цитирования по социальным наукам – журналы по экономическим и общественным наукам;

Arts&Humanities Citation Index (A&HCI) – индекс цитирования по искусству и гуманитарным наукам – журналы по археологии, архитектуре, всем видам искусства, литературе, истории, философии, религии.

Scopus

Scopus (SciVerse Scopus) (<http://www.scopus.com>) – крупнейшая в мире мультидисциплинарная библиографическая и реферативная база данных, созданная издательской корпорацией Elsevier. Одной из основных функций этой базы данных является встроенная в поисковую систему информация о цитировании. Scopus охватывает свыше 18 тыс. научных журналов от 5 тыс. научных издательств мира, включая около 200 российских журналов, 13 млн патентов США, Европы и Японии, материалы научных конференций. Scopus в отличие от Web of Science не включает издания по гуманитарным дисциплинам и искусству, содержит небольшую долю журналов по социальным наукам – не более 17%, и в процентном отношении гораздо шире отражает естественные науки и технику – 83%.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Основным материально-техническим средством является мультимедиапроектор.

Лабораторное оборудование: аппарат для измерения артериального давления; весы медицинские; ростомер медицинский; муляжи; секундомер; таблицы.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учётом рекомендаций и основной образовательной программы ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Профиль: Физическая культура.

Составитель:

ст. преподаватель кафедры

физической культуры и спорта, к.п.н. _____ М.А. Сидоренко

Рецензент:

доктор педагогических наук. профессор

О.Р. Кокорина

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Аннотация рабочей программы дисциплины
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
название дисциплины

1. Целью освоения дисциплины - является овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по вопросам гигиены, с помощью которых бакалавр мог бы проводить оценку соответствия гигиеническим требованиям личной гигиены спортсмена, мест для проведения спортивно-оздоровительных занятий, средств для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности, а также решать вопросы гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов инвалидов.

Задачи изучения дисциплины: научить

- проводить оценку личной гигиены у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой;
- оценивать выполнение гигиенических требований к условиям проведения занятий физической культурой и спортом;
- при составлении программы физической подготовки спортсменов в период тренировок, сборов, соревнований учитывать гигиенические факторы, отрицательно влияющих на их состояние здоровья и физическую работоспособность;
- применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности;
- учитывать особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов-инвалидов.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Профессиональный цикл, вариативная часть базовой дисциплины (Б1.В.ОД.23). При изучении дисциплины студенты должны опираться на знания, полученные при изучении курса биологии в средней школе, а также курса «Анатомия человека», «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры», Спортивной медицины» профессионального цикла, базовой части.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

а) Общекультурных (ОК):

- владеть психолого-педагогическими, медико-биологическими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств, обучающихся (СК-1);

б) Обще спортивных (ОС):

- готовность к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач;

б) Профессиональных (ПК):

- способность оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (СК-4);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основные положения общей и гигиены физической культуры и спорта;
- основные направления в области спортивной гигиены;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- о значении гигиены на состояние здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом;
- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных со- окружений и оборудования; - требования личной гигиены;
- о влиянии вредных привычек на состояние здоровья спортсмена;
- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;
- основы закаливания;
- особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов, лиц среднего и пожилого возраста;
- гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства;
- основы рационального и лечебного питания.

Уметь:

- соблюдать личную гигиену; оценивать с гигиенических позиций условия мест проведения тренировок и соревнований; давать гигиеническую оценку Питания физкультурников и спортсменов разного возраста;
- проводить оздоровительные мероприятия с учётом гигиенических требований;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно - гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- определить общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации и реабилитации как составной части гармоничного развития личности, укрепления её здоровья и физического совершенствования;
- бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;
- критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

Владеть:

- проведением гигиенической оценки личной гигиены спортсменов и мест для занятий физкультурой и спортом;
- умением расчёта энергетического баланса организма (отношение энергозатрат и калорийности пищи);
- умением дать рекомендации по питанию спортсменов и физкультурников в зависимости от вида спорта, пола, возраста, уровня здоровья;
- умением провести беседы, лекции по выполнению гигиенических требований для профилактики заболеваний.
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путём использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.

4. Структура дисциплины «Гигиенические основы

физкультурно-спортивной деятельности», общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов, аудиторных - 50 часов из них 20 часов лекций, 30 часов практических занятий и 22 часа самостоятельной работы студентов. Итоговая форма контроля – экзамен 36 часов.

№ п/п	Раздел Дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1.	История развития гигиены физической культуры и спорта.	8	2	4	2	8	Доклад, тест
2.	Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена.	8	4	4	2	10	Самостоят. раб. №1
3.	Гигиенические	8	4	4	4	12	Устный отчет, тест

	требования к условиям почвы.						
4.	Гигиенические требования к условиям воздушной и водной среды.	8	2	4	4	10	Самост. раб. №2
5.	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	8	4	4	4	12	Устный, тест
6.	Гигиена физического воспитания детей и подростков	8	2	4	4	10	Устный, тест
7.	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов	8	2	6	2	10	Устный, тест
8.	Итого:		20	30	22	72	Экзамен 36

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

- 1) айнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - физкультура. -М.:Асабегия, 2003. - 233 с.
- 2) Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.- Владос,2003.-512 с.
- 3) Кузнецов Г.И. Гигиеническая оценка питания занимающихся физической культурой и спортом. - Омск, СибГАФК, 2001 с.
- 4) Лаптев А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие / А.П. Лаптев, С.А. Пашевский, О.В. Григорьева. - М.: Физическая культура, 2006 — 384 с.

б) дополнительная литература (не более 5 источников)

- 1) Кучма В.Р. Гигиена Детей и подростков: Учебник для студентов вузов. - М.: Медицина, 2001
- 2) Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для ВУЗов. — М.: Академия, 2007. — 256 с.

9. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов.

а) **оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:**

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя: письменный стол, кресло;
- доска с освещением;
- информационные стенды;

- дидактические единицы с раздаточным материалом;
- учебные демонстрационные материалы, наглядные пособия (муляжи, схемы, таблицы);
- кинограммы, учебные фильмы;
- контрольно-оценочные средства.

б) Технические средства обучения учебного кабинета:

- компьютерная техника;
- мультимедийное оборудование;
- оргтехника;
- доступ к сети Интернет;
- доступ к электронно-библиотечной системе.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учётом рекомендаций и основной образовательной программы ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Профиль: Физическая культура.