

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2019 11:51:09
Уникальный прогамма-код:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

**Методические материалы по выполнению контрольной работы по
дисциплине
«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

для обучающихся очной и заочной форм по направлению подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм,
профиль Менеджмент рекреации и туризма

| | |
|---------------------------------|--|
| Разработчик: | Рассмотрено на |
| Ардашев А.Е., к.б.н., доцент | заседании кафедры АФКиОТ Протокол от «16» апреля 2019 г. № 12 |

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТЫ

Методические рекомендации по работе с теоретическим материалом

При работе с теоретическим материалом (в том числе во время лекционных занятий) рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

Следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В рабочих конспектах желательно оставлять поля, на которых впоследствии возможно будет делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Уточняющие вопросы преподавателю рекомендуется задавать как во время самой лекции, так и по её окончании, в том числе в часы консультаций.

Для лучшего усвоения теоретического материала рекомендуется:

- просмотреть конспект лекции сразу после занятий;
- отметить материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания;
- попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую основную и дополнительную литературу, справочную литературу, интернет источники;
- каждую неделю отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и заданиям.

Методические рекомендации по подготовке студента к занятиям лекционного типа

Лекция - вид учебного занятия, в ходе которого преподаватель в живом взаимодействии со студентами раскрывает систему представлений о том или ином предмете, явлении, помогая слушателям осмыслить проблему и прийти к определенному выводу. Как правило, содержание лекции представляет собой интегрированную научную информацию, преломленную в свете изучаемой проблемы.

Во время лекции студент должен работать в полную меру своих возможностей, обращать внимание не только на интересный, яркий материал, но в равной мере, на «сухие» факты, формулы, определения.

В ходе лекционного занятия необходимо вести конспектирование учебного материала; выделять положения, термины, значение которых осталось непонятными; записывать возникшие вопросы и задать их преподавателю по ходу лекции сразу же после окончания занятия.

Необходимо помнить, что на лекции происходит первоначальное восприятие и осмысление учебного материала, научной информации. Понимание достигается в результате последующей работы над содержанием лекции и другими источниками знаний по данной проблеме.

Повторную работу над конспектом лекции желательно проводить в тот же день. Это позволит наиболее полно восстановить положения, пропущенные или неточно записанные в ходе лекции, лучше понять общую идею, главные аспекты.

Содержание лекционных занятий

Предмет и задачи гигиены. Гигиена - основа профилактики. Определение и содержание дисциплины. Единство организма человека с окружающей средой. Цель и задачи гигиены. Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Методы гигиенических исследований (метод

санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические и др.). Краткие исторические сведения о развитии гигиены (М. Петтенкоффер). Развитие гигиены в России А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман). Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Гигиена физической культуры и спорта - наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания.

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

Гигиена воздушной среды. Воздух и окружающая среда. Роль атмосферного воздуха в жизни человека. Физические показатели состояния воздушной среды. Химический состав атмосферного воздуха. Химические показатели качества воздушной среды. Микробное загрязнение воздушной среды. Механические примеси. Климат. Акклиматизация.

Гигиена водной среды и почвы. Вода как фактор внешней среды, Происхождение воды на Земле. Значение воды в жизнедеятельности человека. Нормирование качества питьевой воды. Физические показатели качества питьевой воды. Химические показатели качества питьевой воды. Виды источников водоснабжения. Самоочищение воды. Выбор источников водоснабжения. Методы очистки воды и обеззараживания воды в промышленных и полевых условиях. Почва как фактор внешней среды. Физические свойства почвы. Самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы.

Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека.

Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: рациональный суточный режим, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек, профилактика инфекционных заболеваний в т.ч. инфекций передающихся половым путем, закаливание, рациональное питание. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста. Учет биологических ритмов, трудовой деятельности и занятий спортом. Сон и его значение. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Личная гигиена: уход за телом, волосами, ногтями, полостью рта. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами спорта.

Профилактика вредных привычек. Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях. Отрицательное влияние курения на организм и спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением. Алкоголизм. Стадии развития алкоголизма. Социально-гигиеническое значение алкоголизма. Отрицательное влияние алкоголя на спортивную работоспособность. Профилактика алкоголизма. Отрицательное воздействие наркотиков организм. Социально-гигиенические аспекты наркоманий. Профилактика и борьба с наркоманиями.

Эпидемиологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.

Краткая характеристика эпидемиологических факторов. Условия возникновения и развития инфекционного процесса. Восприимчивость и иммунитет. Краткая характеристика инфекций передающихся половым путем и их профилактика.

Закаливание. Гигиеническое значение закаливания. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, соблюдение правильной дозировки, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, сочетание общих и местных процедур,

самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе. Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ, купание). Гигиеническая характеристика местных водных процедур (полоскание горла, ножные ванны, ручные ванны). Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность.

Методические рекомендации по подготовке студента к занятиям семинарского типа (практическим занятиям) и работе на них

Основу дисциплины составляют практические занятия, включающие освоение теоретического и практического материала, выполнение упражнений различной направленности, практико-ориентированных заданий с учетом специфики избранного вида спорта. В процессе изучения дисциплины, особенно на практических занятиях следует прислушиваться ко всем рекомендациям, которые дает преподаватель, и стараться следовать им.

В процессе практического занятия согласно рабочей программы дисциплины, студенты выполняют практические задания под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

Выполнение студентами практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление теоретических знаний;
- формирование умений применять полученные знания в практической деятельности;
- развитие аналитических, проективных, конструктивных умений;
- выработку самостоятельности, ответственности, точности и творческой инициативы.

Содержание практических занятий является решением разного рода задач, в том числе профессиональных (анализ производственных ситуаций, решение ситуационных производственных задач, выполнение профессиональных функций в деловых играх, моделирование ситуаций из практики ИВС и т.п.), работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками, составление проектной, плановой и другой документации, в том числе, специальных документов и др.

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными профессиональными умениями и навыками, которые в дальнейшем будут закрепляться в процессе выполнения курсовой работы, прохождения практики.

В процессе практических занятий студенты выполняют различные задания, работы. Практические работы могут носить репродуктивный, частично - поисковый характер.

Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении студенты пользуются подробными инструкциями, в которых указаны: цель работы, пояснения (теория, основные характеристики), оборудование, аппаратура, материалы и их характеристики, порядок выполнения работы, таблицы, выводы (без формулировок), контрольные вопросы, учебная и специальная литература.

Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении студенты не пользуются подробными инструкциями, им не задан порядок выполнения необходимых действий, от студентов требуется самостоятельный подбор необходимого оснащения, выбор способов выполнения работы, инструктивной и справочной литературы.

Работы, носящие поисковый характер, отличаются тем, что студенты должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

Основными этапами практического занятия являются:

- проверка знаний студентов – их теоретической подготовленности к занятию;
- инструктаж, проводимый преподавателем;
- выполнение заданий, работ, упражнений, решение задач;
- последующий анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями.

В конце каждого практического занятия дается задание для самостоятельной работы студента; ставятся учебные задачи на следующее занятие.

Поскольку работа на практических занятиях предполагает применение полученных знаний и умений на практике, необходимо внимательно выполнять требования техники безопасности и инструкции, данные преподавателем в начале занятия.

Содержание семинарских занятий

Тема 1.1 Предмет и задачи дисциплины

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Гигиена воздушной среды.

Тема 1.2 Гигиена воздушной среды

1. Гигиена воздушной среды.
2. Физические и химические показатели качества воздушной среды.

Тема 1.3 Гигиена водной среды и почвы

1. Гигиена водной среды и почвы.
2. Физические и химические показатели качества питьевой воды и почвы.

Тема 2.1 Основы здорового образа жизни

1. Роль здорового образа жизни.
2. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека.
3. Характеристика основных элементов здорового образа жизни.
4. Особенности суточного режима занимающихся различными видами спорта.

Тема 2.2 Профилактика вредных привычек

1. Основы профилактики вредных привычек.

Тема 2.3 Профилактика инфекционных заболеваний

1. Эпидемиологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.
2. Основы профилактики инфекционных заболеваний.

Тема 2.4 Закаливание

1. Закаливание.

Тема 2.5 Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов

1. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов (ОК-7, ПК-9)

Тема 2.6 Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ

1. Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ.

Тема 2.7 Пищевой рацион и режим питания

1. Пищевой рацион и режим питания.

Тема 2.8 Гигиенические требования к спортивным сооружениям

1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.

Тема 2.9 Система гигиенического обеспечения в спорте

1. Система гигиенического обеспечения в спорте.

Тема 2.10 Гигиена физической культуры разных возрастных групп

1. Гигиена физического воспитания детей и подростков.
2. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
3. Выполнение домашнего задания по дисциплине в виде ответов на вопросы согласно перечню вопросов к экзамену.

Перечень вопросов для выполнения домашнего задания (в соответствии с перечнем вопросов к экзамену по дисциплине)

Вариант 1

1. Дисциплина «Гигиена». Её цель и задачи. История предмета.
2. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии.
3. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы измерения.
4. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения.
5. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции. Показатели эффективности вентиляции.
6. Гигиеническое значение витаминов. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.
7. Особенности питания при необходимости увеличения мышечной массы и при сгонке веса.

Вариант 2

1. Методы гигиенических исследований.
2. Гигиенические основы суточного режима.
3. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха. Методика исследования охлаждающей способности воздуха. Гигиенические нормы.
4. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.
5. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.
6. Роль и значение жирорастворимых витаминов для спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
7. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси. Их использование в физической культуре и спорте.

Вариант 3

1. Характеристика биологических факторов внешней среды.
2. Вредные привычки. Профилактика и борьба с курением, алкоголем и наркотиками.
3. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиенические нормы.
4. Методы очистки питьевой воды. Гигиеническая характеристика систем водоочистки.
5. Гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам.
6. Роль и значение водорастворимых витаминов. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов (С, В1, В2, В6, В12).
7. Гигиенические особенности физического воспитания школьников.

Вариант 4

1. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
2. Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
3. Гигиеническая характеристика механических примесей. Запыленность воздуха. Гигиенические нормы.
4. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение.
5. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям, роль зеленых насаждений.
6. Гигиеническое значение и роль минеральных веществ в питании спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
7. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.

Вариант 5

1. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.

2. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн.
3. Гигиеническая характеристика жесткости воды и её значение. Методы устранения повышенной жесткости.
4. Хлорирование - как метод дезинфекции и профилактики желудочно-кишечных инфекций.
5. Гигиенические требования к пище и питанию. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.
6. Гигиеническая характеристика макро- и микроэлементов.
7. Биоритмы и работоспособность.

Вариант 6

1. Восприимчивость и иммунитет.
2. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика различных водных процедур.
3. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.
4. Методы обеззараживания воды (физические и химические).
5. Составные элементы суточных энерготрат. Методы определения суточного расхода энергии.
6. Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).
7. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры.

Вариант 7

1. Виды иммунитета.
2. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
3. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды.
4. Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение. Физико-гигиенические свойства почв.
5. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Гигиеническая характеристика мясомолочных продуктов, их значение в питании.
7. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.

Вариант 8

1. Гигиена половой жизни. Профилактика ВИЧ.
2. Гигиеническое значение температуры воздуха. Правила и методы измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.
3. Гигиенические требования к питьевой воде.
4. Требования к расположению и ориентации спортивных сооружений.
5. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках.
6. Гигиеническая характеристика крупяных продуктов, овощей и фруктов, их значение в питании.
7. Общая характеристика гигиенических факторов ускорения процессов восстановления и повышения работоспособности в спорте.

Вариант 9

1. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
2. Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности. Приборы и методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы.

3. Органолептические (физические) свойства питьевой воды.
4. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности.
5. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом.
6. Гигиеническое значение разнообразия в питании спортсменов.
7. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.

Вариант 10

1. Значение правил личной гигиены для различных контингентов населения.
2. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы.
3. Гигиеническое значение минерального состава воды.
4. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления.
5. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.
6. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.
7. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры.

| Оценка | Критерии оценки |
|------------|--|
| Зачтено | Представлено логичное содержание. Верно определены основные категории. В заключении сформулированы развернутые, самостоятельные выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок. |
| | Представлено логичное содержание. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. В ней отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Допустимы отдельные погрешности стиля. В заключении сформулированы общие выводы. Работа выполнена в срок. |
| | Представлено логичное содержание. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, в ней имеются орфографические и пунктуационные ошибки, погрешности стиля. В заключении сформулированы общие выводы. Работа выполнена в срок. |
| Не зачтено | Большая часть требований, предъявляемых к подобного рода работам не выполнена. |

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов).

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю будущей специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней.

Задачи СРС:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретической подготовки;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов;
- творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений; использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

Основными формами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к практическим занятиям (подготовка сообщений, докладов, заданий);
- овладения студентами навыками моделирования практических ситуаций избранного вида спорта;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- углубленный анализ научно-методической литературы (подготовка рецензий, аннотаций на статью, пособие и др.);
- выполнение заданий по сбору материала во время практики;
- овладение студентами конкретных учебных модулей, вынесенных на самостоятельное изучение;
- подбор материала, который может быть использован для написания рефератов, курсовых и квалификационных работ;
- подготовка презентаций;
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, диспуты, деловые игры);
- анализ деловых ситуаций (мини-кейсов).

Самостоятельная работа студента является одной из важнейших составляющих учебного процесса, в ходе которой происходит формирование навыков, умений и знаний и в дальнейшем обеспечивается усвоение студентом приемов познавательной деятельности, интерес к творческой работе и, в конечном итоге, способность решать задачи самостоятельно.

Для того чтобы самостоятельная работа студента была эффективной, необходимо выполнить ряд условий, к которым можно отнести следующие:

1. Обеспечение правильного сочетания объемной аудиторной и самостоятельной работы.
2. Методически правильная организация работы студента в аудитории и внеаудиторная самостоятельная работа.
3. Обеспечение студента необходимыми методическими и учебными материалами.
4. Контроль за ходом самостоятельной работы и мер, поощряющих студента за ее качественное выполнение.

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных заданий

1. Выполнять внеаудиторное задание лучше в день его получения, а накануне занятия повторить его.
2. Для успешного выполнения задания нужно создать условия, которые отвечают требованиям гигиены умственного труда: удобное место, достаточное освещение, тишина, перерывы, необходимое оборудование.
3. Начинать выполнять задание нужно с его осмысления: определить цель, содержание, степень новизны, уровень усвоения, объем, сроки, этапы и приемы выполнения. Заранее спланировать и соблюдать затем последовательность действий. Познакомиться с алгоритмом и эталоном выполнения задания.
4. Изучить вначале теоретическую основу задания (закон, правило, первоисточник и др.), а затем приниматься за письменную работу или другие практические действия.
5. Стараться выполнять задание самостоятельно, применяя знания и умения, усвоенные ранее.
6. Определить свой оптимальный ритм работы.
7. Помнить, что точное следование рекомендациям научной организации учебного труда экономит время, способствует достижению наилучших результатов.

Подготовка к аудиторным занятиям по темам дисциплины

Тема 1.1 Предмет и задачи дисциплины

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Гигиена воздушной среды.

Самостоятельная работа.

Используя лекционный материал и литературные источники изучить вопросы данной темы.

Учебники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
2. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.

Тема 1.2 Гигиена воздушной среды

1. Гигиена воздушной среды.
2. Физические и химические показатели качества воздушной среды.

Самостоятельная работа.

Используя лекционный материал и литературные источники изучить вопросы данной темы.

Учебники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
2. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.

Тема 1.3 Гигиена водной среды и почвы

1. Гигиена водной среды и почвы.
2. Физические и химические показатели качества питьевой воды и почвы.

Самостоятельная работа.

Используя лекционный материал и литературные источники изучить вопросы данной темы.

Учебники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.

2. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.
3. Цаллагова Р.Б., Меркушев И.А. Гигиенические требования к питьевой воде и водоснабжению спортивных сооружений: учеб. пособ. - СПб, 2011 (электрон. ресурс).

Тема 2.1 Основы здорового образа жизни

1. Роль здорового образа жизни.
2. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека.
3. Характеристика основных элементов здорового образа жизни.
4. Особенности суточного режима занимающихся различными видами спорта.

Самостоятельная работа.

Используя лекционный материал и литературные источники изучить вопросы данной темы.

Учебники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
2. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.

Тема 2.2 Профилактика вредных привычек

1. Основы профилактики вредных привычек.

Тема 2.3 Профилактика инфекционных заболеваний

1. Эпидемиологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.
2. Основы профилактики инфекционных заболеваний.

Самостоятельная работа.

Используя лекционный материал и литературные источники изучить вопросы данной темы.

Учебники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
2. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.

Тема 2.4 Закаливание

1. Закаливание

Самостоятельная работа.

Используя лекционный материал и литературные источники изучить вопросы данной темы.

Учебники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
2. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.
3. Вайнбаум, Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. – 3-е изд., стер. - М : Академия, 2003, 2005. 1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.

Тема 2.5 Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов

1. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов

Самостоятельная работа.

Используя лекционный материал и литературные источники изучить вопросы данной темы.

Учебники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.

2. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.
3. Новикова В.П. Гигиена питания: учебно-методическое пособие к практическим занятиям/ Новикова В.П.— Электрон. текстовые данные.— Черкесск: Северо-Кавказская государственная гуманитарно-технологическая академия, 2014 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)

Тема 2.6 Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ

1. Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ.

Самостоятельная работа.

Используя лекционный материал и литературные источники изучить вопросы данной темы.

Учебники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
2. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.
3. Новикова В.П. Гигиена питания: учебно-методическое пособие к практическим занятиям/ Новикова В.П.— Электрон. текстовые данные.— Черкесск: Северо-Кавказская государственная гуманитарно-технологическая академия, 2014 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)

Тема 2.7 Пищевой рацион и режим питания

1. Пищевой рацион и режим питания.

Самостоятельная работа.

Используя лекционный материал и литературные источники изучить вопросы данной темы.

Учебники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
2. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.
3. Новикова В.П. Гигиена питания: учебно-методическое пособие к практическим занятиям/ Новикова В.П.— Электрон. текстовые данные.— Черкесск: Северо-Кавказская государственная гуманитарно-технологическая академия, 2014 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)

Тема 2.8 Гигиенические требования к спортивным сооружениям

1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.

Самостоятельная работа.

Используя лекционный материал и литературные источники изучить вопросы данной темы.

Учебники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
2. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.
3. Вайнбаум, Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. – 3-е изд., стер. - М : Академия, 2003, 2005. 1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.

Тема 2.9 Система гигиенического обеспечения в спорте

1. Система гигиенического обеспечения в спорте.

Самостоятельная работа.

Используя лекционный материал и литературные источники изучить вопросы данной темы.

Учебники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.

2. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.
3. Вайнбаум, Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. – 3-е изд., стер. - М : Академия, 2003, 2005. 1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.

Тема 2.10 Гигиена физической культуры разных возрастных групп

1. Гигиена физического воспитания детей и подростков.
2. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
3. Выполнение домашнего задания по дисциплине в виде ответов на вопросы согласно перечню вопросов к зачету.

Самостоятельная работа.

Используя лекционный материал и литературные источники изучить вопросы данной темы.

Учебники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
2. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.
3. Гигиена детей и подростков: учебное пособие для практических занятий/ А.Г. Сетко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2010 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
4. Лаптев, А.П. Гигиена массового спорта. - М : ФиС, 1984.

Методические рекомендации по написанию конспекта

Написание конспекта – представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Конспект - это письменное изложение основного содержания текста с выделением наиболее значимых и интересных положений.

При подготовке и составлении конспекта рекомендуется придерживаться следующего алгоритма:

- познакомиться с текстом информации, которую необходимо законспектировать;
- выделить опорные точки текста, главные факты, выводы, идеи, ключевые понятия выписать их;
- определить последовательность изложения информации;
- составить план конспекта в виде схемы;
- начать запись конспекта с указания реквизитов источника (фамилии автора, полного наименования работы, места и года издания);
- осуществить запись по абзацам, сопровождая основные мысли примерами, таблицами;
- выделить особо значимые места конспекта цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.

В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Методические рекомендации по работе с учебником

1. Прочитать весь текст, составить целостное представление об изложенных в нем событиях, явлениях. Внимательно рассмотреть карты, схемы, чертежи, таблицы и другие иллюстрации.
2. Обратит внимание на выделенные в тексте новые понятия. Формулировки законов, обобщения, выводы, основные факты, хронологию.
3. Составить развернутый план, это поможет в осмыслении научной информации.

4. Вспомнить, что изучалось ранее по данной тематике. Иногда необходимо восстановить в памяти базовые положения, принципы, законы, понятия.
5. Постараться связать учебную информацию с современностью, определить значение новых знаний для будущей профессиональной деятельности.
6. В случае необходимости обратиться к тематическим словарям, предметным и географическим указателям, энциклопедиям. Выписать новые понятия, термины иностранного происхождения, произнести их вслух.
7. Проверить, как усвоен новый материал, пересказать его, пользуясь планом, затем без него.
8. Подготовить ответы на вопросы и задания, которые помещены в конце параграфа, главы.
9. Выполнить задания, предложенные преподавателем.

Методические указания для обучающихся по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Для повышения объективности оценки собеседование может проводиться группой преподавателей/экспертов.

Критерии оценки результатов собеседования зависят от того, каковы цели поставлены перед ним и, соответственно, бывают разных видов:

- индивидуальное (проводит преподаватель)
- групповое (проводит группа экспертов);
- ориентировано на оценку знаний
- ситуационное, построенное по принципу решения ситуаций.

Цели проведения собеседования определяют и критерии оценки его результатов, некоторые из которых приведены в таблице.

| Цель собеседования: оценка | Критерии оценки результатов |
|---|---|
| - усвоения знаний | - глубина, прочность, систематичность знаний |
| - умений применять знания | - адекватность применяемых знаний ситуации - рациональность используемых подходов |
| -сформированности профессионально-значимых личностных качеств | - степень проявления необходимых качеств |
| -сформированности системы ценностей/отношений | - степень значимости определенных ценностей - проявленное отношение к определенным объектам, ситуациям |
| - коммуникативных умений | - умение поддерживать и активизировать беседу, - корректное поведение и др. |

Раздел 1. Общая гигиена

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Гигиена воздушной среды.
3. Гигиена водной среды.

Раздел 2. Гигиена физической культуры и спорта

1. Основы здорового образа жизни.
2. Профилактика вредных привычек.
- 3.Профилактика инфекционных заболеваний
- 4.Закаливание.
- 5.Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.
6. Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ.
7. Пищевой рацион и режим питания.

8. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.
 9. Система гигиенического обеспечения в спорте.
 10. Гигиена физической культуры разных возрастных групп.

| Баллы | | Оценка | Критерии оценки |
|-------|----|-----------------------|--|
| 1 | 2 | | |
| 15 | 45 | «отлично» | обстоятельно с достаточной полнотой излагает материал, в соответствии с заданным вопросом; дает правильные формулировки, точные определения понятий и терминов; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом материала. |
| 13 | 41 | «хорошо» | неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения понятий и терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом материала. |
| 10 | 31 | «удовлетворительно» | неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание; при изложении допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя. |
| 0 | 0 | «неудовлетворительно» | неполно (менее 50 % от полного) изложено задание; при изложении были допущены существенные ошибки. |

Рекомендации по написанию ситуационных задач (конкретных ситуаций)

Ситуационные задачи - это задачи, позволяющие осваивать интеллектуальные операции последовательно в процессе работы с информацией: ознакомление - понимание - применение - анализ - синтез - оценка.

Специфика ситуационной задачи в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный и интегративный характер, но для ее решения необходимо конкретное предметное знание. Зачастую требуется знание нескольких учебных дисциплин. Обязательным элементом задачи является проблемный вопрос, который должен быть сформулирован таким образом, чтобы студенту захотелось найти на него ответ.

Специфика ситуационной задачи заключается в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный характер, но для ее решения необходимо конкретное предметное знание. Ситуационные задачи близки к проблемным и направлены на выявление и осознание способа деятельности.

Структура ситуационной задачи

Как правило, ситуационная задача включает в себя:

- название (желательно яркое, привлекающее внимание);
- ситуацию - случай, проблема, история из реальной жизни;
- лично-значимый познавательный вопрос;
- информация по данному вопросу, представленная в разнообразном виде (текст, таблица, график, статистические данные);
- вопросы или задания для работы с задачей. Задания для студентов в этих задачах составляются разного уровня сложности (от ознакомления до оценки), что позволяет учитывать индивидуальные особенности студентов, а также особенности учебной группы.

Существуют разнообразные подходы к разработке ситуационных задач:

- первый подход — построение задачи на основе соответствующих вопросов учебника;
- второй подход основан на выделенных типах практико-ориентированных задач,

которые необходимо научиться решать каждому обучающемуся;

– третий подход основан на проблемах реальной жизни, познавательная база решения которых закладывается в соответствующих учебных дисциплинах;

– четвертый подход обусловлен необходимостью отработки предметных знаний и умений, но не на абстрактном учебном материале, а на материале, значимом для обучающихся.

Алгоритм решения ситуационных задач

1. Изучить учебную информацию по теме.
2. Провести анализ содержания темы.
3. Выделить проблему.
4. Дать характеристику условий задачи.
5. Критически осмыслить варианты ответов.
6. Выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения проблемы (если она не стандартная).

Задача 1

Студент Иванов вследствие чрезмерной увлеченности компьютерными играми регулярно нарушает режим труда и отдыха. Может ли данное поведение оказать негативное влияние на здоровье и физическую подготовленность студента Иванова.

Ответ. Да может, так как смена периодов активности и отдыха подчинена эволюционно сложившимся биологическим ритмам и вмешательство в механизмы циклической регуляции активности человека может привести к перенапряжению его регуляторных систем организма – нервной и эндокринной. Отсюда возможно развитие болезней, в основе которых лежат нарушения работы данных систем, например, неврозы, сосудистые заболевания, эндокринные болезни.

Задача 2

Во время игры в баскетбол, учащийся, осуществляя прием мяча, повредил кисть правой руки. Жалуется на боль в области большого пальца правой руки, кровотечения нет. Умеренный отек тканей в области основания большого пальца правой кисти. Ваши действия.

Ответ. Вызвать скорую. Придать покой поврежденной конечности путем подвешивания на косынку (бинт) в согнутом в локтевом суставе положении. Приложить холод.

Задача 3

Строителями была построена спортивная площадка с преимущественной ориентацией продольной оси с запада на восток. Пригодна ли данная площадка для игры в волейбол?

Ответ. Не пригодна. В зависимости от времени светлой части суток и соответствующего положения солнца его слепящее действие утром будет испытывать команда, находящаяся на западной части площадки, а после обеда – на восточной. Слепящее действие ухудшает положение одной из команд и способствует травматизму.

| Баллы (по БРС) | Оценка | Критерии оценки |
|-------------------|-----------|--|
| 5 | «отлично» | Представлена комплексная оценка предложенной ситуации. Показано знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей. Дан полный ответ на вопрос к иллюстративному материалу, осуществлён правильный выбор тактики действий. Продемонстрировано последовательное, |

| | | |
|---|-----------------------|---|
| | | уверенное выполнение практических действий. |
| 4 | «хорошо» | Дана комплексная оценка предложенной ситуации, наблюдаются незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы. Дан неполный ответ на вопрос к иллюстративному материалу, присутствует неполное раскрытие междисциплинарных связей. Осуществлён правильный выбор тактики действий. Дано логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями педагога. Осуществлено последовательное, уверенное выполнение практических действий. |
| 3 | «удовлетворительно» | Имеются затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации. Дан неполный ответ, в том числе на вопрос к иллюстративному материалу, требующий наводящих вопросов педагога. Осуществление выбора тактики действий в соответствии с ситуацией, возможен только при наводящих вопросах педагога. Наблюдается правильное, последовательное, но неуверенное выполнение практических действий. |
| 0 | «неудовлетворительно» | Дана неверная оценка ситуации. Представлен неправильный ответ на вопрос к иллюстративному материалу. Осуществлён неправильный выбор тактики действий, приводящий к ухудшению ситуации. Наблюдается неправильное выполнение практических действий. |

Выполнение тестовых заданий

Тестовые задания предусматривают закрепление теоретических знаний, полученных студентом во время занятий по данной дисциплине. Их назначение – углубить знания студентов по отдельным вопросам, систематизировать полученные знания, выявить умение проверять свои знания в работе с конкретными материалами. При выполнении тестовых заданий студенты должны показать умение работать с научной литературой, анализировать нормативно-правовые источники, делать обоснованные выводы.

В тестах предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тесты, где предстоит рассчитать результат самостоятельно, заполнить пропуск. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

Каждое задание теста оценивается в 1 балл. Тест считается решенным верно в том случае, если указаны все правильные варианты ответов.

При работе с тестами следует соблюдать определенные правила:

- прежде чем приступить к практическим заданиям, необходимо разобраться в теории вопроса;
- придерживаться принципа последовательности при выполнении заданий, так как их очередность имеет внутреннюю логику, а сложность возрастает постепенно;
- не пытаться угадывать ответы или подгонять свое решение под готовый ответ.

1. Предупредительный санитарный надзор осуществляется:

1. спортивными врачами;
2. тренерами;
3. санитарно-эпидемиологической службой;
4. всеми выше перечисленными.

Ответ: 3

2. Температура воздуха спортзала без мест для зрителей должна быть:

1. 10 °С;
2. 17 °С;
3. 20 °С;
4. 25 °С.

Ответ: 2

3. Скорость движения воздуха в спортзалах не должна превышать:

1. 0,1 м/с;
2. 0,2 м/с;
3. 0,3 м/с;
4. 0,7 м/с.

Ответ: 4

4. Боковые световые проемы при одностороннем освещении следует ориентировать на:

1. запад;
2. восток;
3. юго-восток;
4. в направлении север-юг.

Ответ: 3

5. Продольную ось спортивного сооружения ориентируют на:

1. запад;
2. восток;
3. юго-восток;
4. в направлении север-юг.

Ответ: 4

6. Для спортзалов предпочтительнее устраивать следующий вид искусственной вентиляции:

1. приточную;
2. вытяжную;
3. приточно-вытяжную с преобладанием притока воздуха;
4. приточно-вытяжную с преобладанием оттока воздуха.

Ответ: 3

7. Минимальной суточной нормой потребления углеводов для взрослого человека считают:

1. 200 г/сут.;
2. 300 г/сут.;
3. 400 г/сут.;
4. 500 г/сут.

Ответ: 2

8. Оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов в питании основной взрослой массы населения считают:

1. 1:1:5;
2. 1:1:4;
3. 1:0,8:5;

4. 1:0,9:4.

Ответ:2

9. Какая из ниже перечисленных водных процедур оказывает на организм наиболее сильное воздействие:

1. обтирание;
2. обливание;
3. душ;
4. купание.

Ответ: 4

10. При ненадлежащем уходе за кожей стоп у спортсменов нередко развивается:

1. фурункулез;
2. чесотка;
3. эпидермофития;
4. псориаз.

Ответ: 3

11. При ненадлежащем уходе за полостью рта наиболее часто развивается:

1. кариес;
2. пульпит;
3. периодонтит;
4. пародонтоз.

Ответ: 1

12. При увеличении в рационе питания спортсмена доли углеводов, увеличивается потребность в витамине:

1. В₁ (тиамин);
2. В₂ (рибофлавин);
3. В₆ (пиридоксин);
4. РР (никотиновая кислота).

Ответ: 1

13. При увеличении в рационе питания спортсмена доли белков, увеличивается потребность в витамине:

1. В₁ (тиамин);
2. В₂ (рибофлавин);
3. В₆ (пиридоксин);
4. РР (никотиновая кислота).

Ответ: 3

14. Иммуными сыворотками называют препараты содержащие:

1. антигены;
2. ослабленные микроорганизмы;
3. убитые вирусы;
4. готовые антитела.

Ответ: 4

15. Какой из ниже перечисленных спектров солнечного света может стать причиной онкологических заболеваний кожи:

1. инфракрасный;

2. видимый красный;
3. ультрафиолетовый;
4. видимый фиолетовый.

Ответ: 3

16. Обучение приемам оказания первой помощи пострадавшим на производстве проводится:

1. работодателем;
2. в медицинском вузе;
3. медицинском колледже;
4. в поликлинике.

Ответ: 1

17. При каком состоянии НЕ оказывается первая помощь:

1. отсутствие сознания;
2. остановка дыхания и кровообращения;
3. наружные кровотечения;
4. воспаление верхних дыхательных путей.

Ответ: 4

18. Оказание первой помощи должно начинаться:

1. с мероприятий по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи;
2. вызова скорой медицинской помощи...
3. определения наличия сознания у пострадавшего;
4. мероприятий по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего.

Ответ: 1

19. Какое из перечисленных мероприятий направлено на поддержание проходимости дыхательных путей:

1. запрокидывание головы с подъемом подбородка;
2. давление руками на грудину пострадавшего;
3. искусственное дыхание "Рот ко рту";
4. искусственное дыхание "Рот к носу".

Ответ: 1

20. С чего должны начинаться мероприятия по подробному осмотру пострадавшего...:

- 1) проведение осмотра головы;
- 2) проведение осмотра шеи;
- 3) проведение осмотра груди;
- 4) проведение осмотра спины.

Ответ: 1

| Оценка | Критерии оценки |
|--|--------------------------------|
| «отлично» | 93-100% правильных ответов |
| «хорошо» | 77-92% правильных ответов |
| «удовлетворительно», пороговый уровень | 50-76% правильных ответов |
| «неудовлетворительно» | 49% и менее правильных ответов |

Контрольная работа может выполняться в виде решения тестового задания или письменной работы.

Письменная контрольная работа выполняется в соответствии с рабочей программой дисциплины и способствует развитию необходимых навыков практического использования методов, изучаемых на лекционных занятиях.

1. Цель контрольной работы: актуализация и закрепление теоретического материала по изучаемой дисциплине. Главной целью контрольной работы является закрепление, углубление и обобщение студентами знаний, полученных за время обучения.

2. В процессе подготовки и написания контрольной работы студент овладевает следующими навыками:

- самостоятельно ставить цель, задачи;
- работать с нормативными документами, литературными источниками;
- обобщать полученный материал и формулировать чёткие и ясные теоретические и практические выводы.

4. Выполнение контрольной работы осуществляется непосредственно самим студентом и состоит из следующих этапов:

- получение задания (варианта);
- подбор и изучение литературы;
- написание и оформление контрольной работы;
- предоставление контрольной работы на проверку в установленные деканатом сроки.

5. Контрольная работа выполняется в соответствии с учебным планом.

6. Защита полностью выполненной, написанной и правильно оформленной контрольной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с графиком, утверждённым преподавателем по согласованию с заведующим кафедрой.

Структура и оформление работы

Контрольная работа должна быть оформлена согласно требованиям, предъявляемым к данному виду работы. Необходимые требования для оформления контрольной работы: наличие титульного листа; содержания; основного текста; заключения; списка литературы; приложений (если такие имеются).

Титульный лист

Титульный лист содержит следующие реквизиты: наименование вуза, кафедры, название дисциплины и темы (варианта контрольной работы), номер группы, фамилия, имя и отчество исполнителя, должность, ученое звание, фамилия, имя и отчество проверяющего, город и год написания работы. Титульный лист включается в общее количество страниц работы, но не нумеруется (см. приложение 1).

Лист содержания

Лист содержания включает основные разделы контрольной работы, разделение темы на подтемы, главы и т.п. с указанием номера страницы, с которой начинается этот раздел (см. приложение 2).

Основной текст контрольной работы

Структура основного текста контрольной работы представляет собой полный ответ на поставленные теоретические вопросы, на основе изучения литературных источников. В работе следует обязательно выделять и дать определения основным понятиям темы работы и раскрыть ее содержание. В работе могут быть представлены примеры методик, средств, техник выполнения упражнений, комплексы упражнений или конспекты занятий.

В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты работы и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы.

Список литературы

В список литературы включаются все источники, которые были изучены и использованы при выполнении работы. Список литературы рекомендуется приводить в алфавитном порядке.

Библиографический список содержит не менее 5 источников и оформляется согласно ГОСТ 7.1 - 2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления» (см. приложение 3).

Приложения

К тексту контрольной работы как иллюстративный материал могут быть сделаны «Приложения» в виде таблиц или рисунков. Приложения должны иллюстрировать, дополнять, объяснять информацию, изложенную в работе (в основном тексте делаются сноски или ссылки на них). Каждое приложение начинается на новой странице, на которой в правом углу пишется слово «ПРИЛОЖЕНИЕ», рядом указывается порядковый номер (цифрой без указания №), если приложений больше одного. Название приложения пишется по центру страницы.

К оформлению контрольной работы предъявляются следующие требования:

1. Текст представляется в печатном варианте, без стилистических и грамматических ошибок, иметь книжную ориентацию, набираться через 1,5 интервала на листах формата А4 (210 x 297 мм). Для набора текста в текстовом редакторе Microsoft Word рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman, размер шрифта – 14 пт. Поля страницы: левое – 3 см., правое – 1,5 см., нижнее – 2 см., верхнее – 2. Абзац (красная строка) должен равняться четырем знакам (1,25 см). Выравнивание текста на листах должно производиться по ширине строк.

2. Каждая структурная часть контрольной работы (разделы основной части, заключение и т. д.) начинается с новой страницы. Заголовки разделов набираются прописным полужирным шрифтом.

3. Иллюстрации, рисунки, чертежи, графики, фотографии, которые приводятся по тексту работы, должны иметь нумерацию.

4. Все страницы контрольной работы, кроме титульного листа, нумеруются арабскими цифрами. Номер проставляется внизу в центре страницы. Титульный лист контрольной работы включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется.

5. Объем контрольной работы в среднем - 10-15 страниц формата А4, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне.

6. В списке использованной литературы в контрольной работе должно быть не менее пяти источников.

Варианты контрольных работ

Вариант 1

1. Дисциплина «Гигиена». Её цель и задачи. История предмета.
2. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии.
3. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы измерения.
4. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения.
5. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции. Показатели эффективности вентиляции.
6. Гигиеническое значение витаминов. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.
7. Особенности питания при необходимости увеличения мышечной массы и при сгонке веса.

Вариант 2

1. Методы гигиенических исследований.

2. Гигиенические основы суточного режима.
3. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха. Методика исследования охлаждающей способности воздуха. Гигиенические нормы.
4. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.
5. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.
6. Роль и значение жирорастворимых витаминов для спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
7. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси. Их использование в физической культуре и спорте.

Вариант 3

1. Характеристика биологических факторов внешней среды.
2. Вредные привычки. Профилактика и борьба с курением, алкоголем и наркотиками.
3. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиенические нормы.
4. Методы очистки питьевой воды. Гигиеническая характеристика систем водоочистки.
5. Гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам.
6. Роль и значение водорастворимых витаминов. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов (С, В1, В2, В6, В12).
7. Гигиенические особенности физического воспитания школьников.

Вариант 4

1. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
2. Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
3. Гигиеническая характеристика механических примесей. Запыленность воздуха. Гигиенические нормы.
4. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение.
5. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям, роль зеленых насаждений.
6. Гигиеническое значение и роль минеральных веществ в питании спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
7. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.

Вариант 5

1. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.
2. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн.
3. Гигиеническая характеристика жесткости воды и её значение. Методы устранения повышенной жесткости.
4. Хлорирование - как метод дезинфекции и профилактики желудочно-кишечных инфекций.
5. Гигиенические требования к пище и питанию. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.
6. Гигиеническая характеристика макро- и микроэлементов.
7. Биоритмы и работоспособность.

Вариант 6

1. Восприимчивость и иммунитет.
2. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика различных водных процедур.
3. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.

4. Методы обеззараживания воды (физические и химические).
5. Составные элементы суточных энерготрат. Методы определения суточного расхода энергии.
6. Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).
7. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры.

Вариант 7

1. Виды иммунитета.
2. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
3. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды.
4. Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение. Физико-гигиенические свойства почв.
5. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Гигиеническая характеристика мясомолочных продуктов, их значение в питании.
7. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.

Вариант 8

1. Гигиена половой жизни. Профилактика ВИЧ.
2. Гигиеническое значение температуры воздуха. Правила и методы измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.
3. Гигиенические требования к питьевой воде.
4. Требования к расположению и ориентации спортивных сооружений.
5. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках.
6. Гигиеническая характеристика крупяных продуктов, овощей и фруктов, их значение в питании.
7. Общая характеристика гигиенических факторов ускорения процессов восстановления и повышения работоспособности в спорте.

Вариант 9

1. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
2. Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности. Приборы и методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы.
3. Органолептические (физические) свойства питьевой воды.
4. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности.
5. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом.
6. Гигиеническое значение разнообразия в питании спортсменов.
7. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.

Вариант 10

1. Значение правил личной гигиены для различных контингентов населения.
2. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы.
3. Гигиеническое значение минерального состава воды.

4. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления.
5. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.
6. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.
7. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры.

Методические указания для обучающихся по подготовке к зачету

Изучение темы завершается зачетом (в соответствии с учебным планом образовательной программы).

Зачет как форма промежуточного контроля и организации обучения служит приемом проверки степени усвоения учебного материала и лекционных занятий, качества усвоения обучающимися отдельных разделов учебной программы, сформированных умений и навыков.

Зачет проводится устно или письменно по решению преподавателя, в объеме учебной программы. Преподаватель вправе задать дополнительные вопросы, помогающие выяснить степень знаний обучающегося в пределах учебного материала, вынесенного на зачет.

По решению преподавателя зачет может быть выставлен без опроса – по результатам работы обучающегося на лекционных и(или) практических занятиях.

В период подготовки к зачету обучающиеся вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только закрепляют полученные знания, но и получают новые.

Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа:

- самостоятельная работа в течение процесса обучения;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах/тестах (при письменной форме проведения зачета).

Литература для подготовки к зачету рекомендуется преподавателем.

Зачет в письменной форме проводится по билетам/тестам, охватывающим весь пройденный по данной теме материал. По окончании ответа преподаватель может задать обучающемуся дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам билета/теста обучающемуся дается 30 минут с момента получения им билета/теста.

Результаты зачета объявляются обучающемуся после проверки ответов.

Перечень вопросов для зачета

1. Дисциплина «Гигиена». Её цель и задачи. История предмета.
2. Методы гигиенических исследований.
3. Характеристика биологических факторов внешней среды.
4. Инфекционные заболевания и пути их распространения .
5. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.
6. Восприимчивость и иммунитет.
10. Виды иммунитета.
11. Гигиена половой жизни. Профилактика ВИЧ.
12. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
13. Значение правил личной гигиены для различных контингентов населения.
14. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии.
15. Гигиенические основы суточного режима.
16. Вредные привычки. Профилактика и борьба с курением, алкоголем и наркотиками.
17. Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
18. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн.
19. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика различных водных процедур.

20. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
21. Гигиеническое значение температуры воздуха. Правила и методы измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.
23. Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности. Приборы и методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы.
24. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы.
25. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы измерения.
26. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха. Методика исследования охлаждающей способности воздуха. Гигиенические нормы.
27. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиенические нормы.
28. Гигиеническая характеристика механических примесей. Запыленность воздуха. Гигиенические нормы.
29. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.
30. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды.
31. Гигиенические требования к питьевой воде.
32. Органолептические (физические) свойства питьевой воды.
33. Гигиеническое значение минерального состава воды.
34. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения.
35. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.
36. Методы очистки питьевой воды. Гигиеническая характеристика систем водоочистки.
37. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение.
38. Гигиеническая характеристика жесткости воды и её значение. Методы устранения повышенной жесткости.
39. Методы обеззараживания воды (физические и химические).
40. Хлорирование - как метод дезинфекции и профилактики желудочно-кишечных инфекций.
41. Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение. Физико-гигиенические свойства почв.
42. Требования к расположению и ориентации спортивных сооружений .
43. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности.
44. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления.
45. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции. Показатели эффективности вентиляции.
46. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.
47. Гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам.
48. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям, роль зеленых насаждений.
49. Гигиенические требования к пище и питанию. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.
50. Составные элементы суточных энергозатрат. Методы определения суточного расхода энергии.
51. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
52. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках.
53. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом.
54. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.
55. Гигиеническое значение витаминов. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.
56. Роль и значение жирорастворимых витаминов для спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
57. Роль и значение водорастворимых витаминов. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов (С, В₁, В₂, В₆, В₁₂).
58. Гигиеническое значение и роль минеральных веществ в питании спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
59. Гигиеническая характеристика макро- и микроэлементов.

60. Гигиеническая характеристика мясомолочных продуктов, их значение в питании.
61. Гигиеническая характеристика крупяных продуктов, овощей и фруктов, их значение в питании.
69. Гигиеническое значение разнообразия в питании спортсменов.
70. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.
71. Особенности питания при необходимости увеличения мышечной массы и при стонке веса.
72. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси. Их использование в физической культуре и спорте.
73. Гигиенические особенности физического воспитания школьников.
74. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.
75. Биоритмы и работоспособность.
76. Общая характеристика гигиенических факторов ускорения процессов восстановления и повышения работоспособности в спорте.
77. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.
78. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.
89. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры.
90. Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).

Порядок и критерии оценки знаний обучающихся при проведении экзамена

Методические указания для обучающихся по подготовке к экзамену

Изучение дисциплины завершается экзаменом (в соответствии с учебным планом образовательной программы).

Экзамен как форма промежуточного контроля и организации обучения служит приемом проверки степени усвоения учебного материала и лекционных занятий, качества усвоения обучающимися отдельных разделов учебной программы, сформированных умений и навыков.

Экзамен проводится устно или письменно по решению преподавателя, в объеме учебной программы. Преподаватель вправе задать дополнительные вопросы, помогающие выяснить степень знаний обучающегося в пределах учебного материала, вынесенного на экзамен.

По решению преподавателя экзамен может быть выставлен без опроса – по результатам работы обучающегося на лекционных и(или) практических занятиях.

В период подготовки к экзамену обучающиеся вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только закрепляют полученные знания, но и получают новые.

Подготовка обучающегося к экзамену включает в себя три этапа:

- самостоятельная работа в течение процесса обучения;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах/тестах (при письменной форме проведения экзамена).

Литература для подготовки к экзамену рекомендуется преподавателем.

Экзамен в письменной форме проводится по билетам/тестам, охватывающим весь пройденный по данной теме материал. По окончании ответа преподаватель может задать обучающемуся дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам билета/теста обучающемуся дается 30 минут с момента получения им билета/теста.

Результаты экзамена объявляются обучающемуся после проверки ответов.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

| Баллы (по БРС) | Оценка | Критерии оценки |
|-------------------|-----------|---|
| 27-30 | «отлично» | Обучающийся продемонстрировал прочные знания разделов и тем |

| | | |
|-------|-----------------------|--|
| | | учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов расчетов или экспериментов. |
| 21-26 | «хорошо» | Обучающийся продемонстрировал прочные знания основных разделов и тем учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умение правильно оценить полученные результаты расчетов или эксперимента. |
| 15-20 | «удовлетворительно» | Обучающийся продемонстрировал выборочное знание разделов и тем учебной дисциплины, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой. |
| 0-14 | «неудовлетворительно» | При ответе выявились существенные пробелы в знаниях обучающегося основных разделов и тем учебной дисциплины, неумение даже с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины. |

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
2. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.
3. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для бакалавров/ Мангушева Н.А. — Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
4. Цаллагова Р.Б., Меркушев И.А. Гигиенические требования к питьевой воде и водоснабжению спортивных сооружений: учеб. пособ. - СПб, 2011 (электрон. ресурс).

Дополнительная литература

5. Новикова В.П. Гигиена питания: учебно-методическое пособие к практическим занятиям/ Новикова В.П.— Электрон. текстовые данные.— Черкесск: Северо-Кавказская государственная гуманитарно-технологическая академия, 2014 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
6. Школьная гигиена: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
7. Гигиена детей и подростков. - Ростов н/Д : Феникс, 2010..
8. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И.И. Бурак [и др.]— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2015 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
9. Гигиена физической культуры и спортивная медицина: лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2011 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
10. Алфимов, Н.Н. Гигиена массовой физической культуры. - Л, 1984.
11. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. - гриф ; высшее образование. - Ростов н/Д : Феникс, 2009.
12. Вайнбаум, Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. – 3-е изд., стер. - М : Академия, 2003, 2005.

13. Гигиена: Словарь - справочник. - М : Высшая школа, 2006. - 400 с. – 3 экз.
14. Гигиена детей и подростков: руководство для санитарных врачей. – М.: Медицина, 1986.
15. Гигиена окружающей среды. - М : Медицина, 1985.
16. Гигиена детей и подростков: учебное пособие для практических занятий/ А.Г. Сетко [и др.]. — Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2010 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
17. Гигиена отдельных видов спорта. - Лекции для студентов института физической культуры. - Ленинград, 1977.
18. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - учебник для институтов и техникумов ФК. - М : ФиС, 1990.
19. Новикова В.П. Гигиена детей и подростков: протоколы к практическим занятиям для студентов 3 курса, обучающихся по специальности 060101 Лечебное дело/ Новикова В.П.— Электрон. текстовые данные. – Черкесск: Северо-Кавказская государственная гуманитарно-технологическая академия, 2014 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
20. Новикова В.П. Гигиена детей и подростков: учебно-методическое пособие для выполнения лабораторных работ для студентов 3 курса обучающихся по специальности 060101 «Лечебное дело»/ Новикова В.П.— Электрон. текстовые данные. – Черкесск: Северо-Кавказская государственная гуманитарно-технологическая академия, 2014 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
21. Лаптев, А.П. Гигиена массового спорта. - М : ФиС, 1984.
22. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие/ Н.Ф. Лысова [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).