

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 21:34:14  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель ТВ.

«24» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности (Б1.О.23)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 5, 6 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы                      к.м.н., доцент                      Ардашев А.Е.

Рецензент    к.м.н., доцент                      Паутов Э.С.

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**  
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

«22» 06 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФКиОТ                      к.п.н., доцент                      \_\_\_\_\_ Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»**  
«23» 06 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета                      \_\_\_\_\_ Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

# 1 Цели и задачи освоения дисциплины

## 1.1 Цель дисциплины

Целью дисциплины для обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура является овладение современными научными знаниями в области гигиены физкультурно-спортивной деятельности, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в профессиональной деятельности.

## 1.2 Задачи дисциплины

- овладение студентами научными знаниями и практическими навыками комплексного применения различных гигиенических факторов для сохранения и укрепления здоровья населения;
- формирование здорового образа жизни среди различных континентов населения;
- целенаправленное использование различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>Общепрофессиональные компетенции</i>		
<p><b>ОПК-6</b> Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p><b>ОПК-6.1. Знает</b> роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни</p> <p><b>ОПК-6.2. Умеет</b> проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p> <p><b>ОПК-6.3. Владеет</b> методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;</li> <li>- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать мероприятия по формированию осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбора и планирования мероприятий по формированию осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</li> </ul>
<p><b>ОПК-7</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p><b>ОПК-7.1. Знает</b> правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи</p> <p><b>ОПК-7.2. Умеет</b> обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь</p> <p><b>ОПК-7.3. Владеет</b> навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования обеспечения безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм в профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать требования обеспечения безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при планировании занятий, физкультурных и спортивных мероприятий</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий, физкультурных и спортивных мероприятий с учетом требований обеспечения безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, профилактики травматизма</li> </ul>

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускника

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» (Б1.О.23) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин: история физической культуры; теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры, плавание, туризм; теория и методика избранного вида спорта; педагогика физической культуры; психология физической культуры и спорта; основы медицинских знаний.

Знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», будут востребованы при изучении последующих дисциплин / практик: внутренировочная деятельность в избранном виде спорта; производственная практика: тренерская; пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта; учебная практика: ознакомительная.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32
2	Самостоятельная работа/ в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/27	60/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	27	27
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	8	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	-	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	-	8	8
2	Самостоятельная работа/ в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	32	64/24	96/24
2.1	Контрольная работа	-	15	15
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	9	9
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	36	72	108
	<i>в зачетных единицах</i>	1	2	3

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах			Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования	
			Контактная работа						Самостоятельная работа
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<b>1</b>	<b>Общая гигиена</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>32</b>		
1.1	Предмет и задачи гигиены	ОПК-6.1	2	0	2	3	5	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ ННТ
1.2	Гигиена воздушной среды	ОПК-6.2, ОПК-7.1, ОПК-7.2	2	4	6	7,5	13,5		
1.3	Гигиена водной среды и почвы.	ОПК-6.2, ОПК-7.1, ОПК-7.2	2	4	6	7,5	13,5		
<b>2</b>	<b>Гигиена физической культуры и спорта</b>		<b>10</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>76</b>		
2.1	Основы здорового образа жизни	ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1	2	2	4	5	9	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ ННТ
2.2	Профилактика вредных привычек	ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1	2	2	4	5	9		
2.3	Профилактика инфекционных заболеваний	ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1	2	4	6	7,5	13,5		
2.4	Закаливание	ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1, ОПК-7.2	2	0	2	2	4		
2.5	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	ОПК-6.2, ОПК-6.3	2	4	6	7,5	13,5		
2.6	Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ	ОПК-6.2, ОПК-6.3	0	2	2	2,5	4,5		
2.7	Пищевой рацион и режим питания.	ОПК-6.2, ОПК-6.3	0	2	2	2,5	4,5		
2.8	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3	0	4	4	5	9		
2.9	Система гигиенического обеспечения в спорте	ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3	0	2	2	2,5	4,5		
2.10	Гигиена физической культуры разных возрастных групп	ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3	0	2	2	2,5	4,5		
<b>Итого:</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>		

#### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах			Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования	
			Контактная работа						Самостоятельная работа
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<b>1</b>	<b>Общая гигиена</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>26</b>		
1.1	Предмет и задачи гигиены	ОПК-6.1	2	0	2	6	8	УО-1 УО-4	ТТ ННТ

1.2	Гигиена воздушной среды	ОПК-6.2, ОПК-7.1, ОПК-7.2	0	1	1	8	9		
1.3	Гигиена водной среды и почвы.	ОПК-6.2, ОПК-7.1, ОПК-7.2	0	1	1	8	9		
<b>2</b>	<b>Гигиена физической культуры и спорта</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>74</b>	<b>82</b>		
2.1	Основы здорового образа жизни	ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1	0,5	0	0,5	6	6,5	УО-1 УО-4 ПР-2	ТТ ННТ
2.2	Профилактика вредных привычек	ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1	0,5	0	0,5	6	6,5		
2.3	Профилактика инфекционных заболеваний	ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1	1	0	1,0	8	9		
2.4	Закаливание	ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1, ОПК-7.2	0	0	0	8	8		
2.5	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	ОПК-6.2, ОПК-6.3	0	1	1	8	9		
2.6	Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ	ОПК-6.2, ОПК-6.3	0	1	1	8	9		
2.7	Пищевой рацион и режим питания.	ОПК-6.2, ОПК-6.3	0	1	1	8	9		
2.8	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3	0	1	1	8	9		
2.9	Система гигиенического обеспечения в спорте	ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3	0	1	1	6	7		
2.10	Гигиена физической культуры разных возрастных групп	ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3	0	1	1	8	9		
<b>Итого:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</b>		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-4 – экзамен.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-2 – контрольная работа</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</li> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
<b>1</b>	<b>Общая гигиена</b>
1.1	<p><i>Тема Предмет и задачи гигиены.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Предмет и задачи гигиены.</p> <p>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.</p> <p>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.).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Предмет и задачи гигиены». Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиена воздушной среды».</p>
1.2	<p><i>Тема Гигиена воздушной среды.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Гигиена воздушной среды.</p> <p>Воздух и окружающая среда. Роль атмосферного воздуха в жизни человека. Физические</p>

	<p>показатели состояния воздушной среды. Химический состав атмосферного воздуха. Химические показатели качества воздушной среды. Микробное загрязнение воздушной среды. Механические примеси. Климат. Акклиматизация.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1, 2.</i> Физические и химические показатели качества воздушной среды</p> <p>Физические показатели состояния воздушной среды. Химический состав атмосферного воздуха. Химические показатели качества воздушной среды. Микробное загрязнение воздушной среды. Механические примеси.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Гигиена воздушной среды». Подготовка к занятию семинарского типа: «Физические и химические показатели качества воздушной среды».</p>
1.3	<p><i>Тема Гигиена водной среды и почвы.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Гигиена водной среды и почвы.</p> <p>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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3, 4.</i> Физические и химические показатели качества питьевой воды и почвы.</p> <p>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. Физические свойства почвы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Гигиена водной среды и почвы». Подготовка к занятию семинарского типа: «Физические и химические показатели качества питьевой воды и почвы». Работа в библиотеке.</p>
2	<p><b>Гигиена физической культуры и спорта</b></p> <p><i>Тема Основы здорового образа жизни.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека.</p> <p>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.</p>
2.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Характеристика основных элементов здорового образа жизни.</p> <p>Рациональный суточный режим. Личная гигиена. Отказ от вредных привычек. Профилактика инфекционных заболеваний. Закаливание. Рациональное питание. Сон. Работоспособность. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста. Учет биологических ритмов, трудовой деятельности и занятий спортом. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека». Подготовка к занятию семинарского типа: «Характеристика основных элементов здорового образа жизни». Работа в библиотеке по изучению особенностей суточного режима занимающихся различными видами спорта.</p>
2.2	<p><i>Тема Профилактика вредных привычек</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Профилактика вредных привычек.</p> <p>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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Основы профилактики вредных привычек. Средства и методы профилактики и борьбы с курением и алкоголизмом. Стадии развития</p>

	<p>алкоголизма. Отрицательное влияние алкоголя на спортивную работоспособность. Отрицательное воздействие наркотиков организм. Социально-гигиенические аспекты наркоманий. Профилактик и борьба с наркоманиями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Основы профилактики вредных привычек». Подготовка к занятию семинарского типа: «Основы профилактики вредных привычек». Работа в библиотеке.</p>
	<p><i>Тема Профилактика инфекционных заболеваний</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Эпидемические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.</p> <p>Краткая характеристика эпидемических факторов.</p> <p>Условия возникновения и развития инфекционного процесса. Восприимчивость и иммунитет.</p> <p>Краткая характеристика инфекций передающихся половым путем и их профилактика.</p>
2.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7, 8.</i> Основы профилактики инфекционных заболеваний</p> <p>Пандемия, эпидемия, эндемия, спорадические случаи. Основные звенья эпидемиологического процесса. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Эпидемические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний». Подготовка к занятию семинарского типа: «Основы профилактики инфекционных заболеваний». Работа в библиотеке.</p>
	<p><i>Тема: Закаливание</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Закаливание.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Закаливание». Работа с учебно-методической литературой.</p>
2.4	
	<p><i>Тема Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов</p> <p>Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Рациональное питание. Доброкачественность пищи.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9, 10.</i> Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.</p> <p>Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль над калорийностью питания.</p> <p>Гигиеническое значение отдельных пищевых веществ. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание белков в различных продуктах.</p> <p>Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание жиров в различных продуктах.</p> <p>Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание углеводов в различных продуктах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов». Работа в библиотеке.</p>
2.5	
2.6	<p><i>Тема Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ</i></p>



	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ.</p> <p>Гигиеническое значение витаминов. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов. Нормы потребления витаминов в зависимости от калорийности суточного рациона и спортивной направленности. Витаминоподобные вещества. Гигиеническое значение минеральных веществ. Потребность организма в минеральных элементах. Содержание минеральных веществ в различных продуктах.</p> <p>Гигиеническое значение пищевых волокон и содержание их в различных продуктах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ». Работа с учебно-методической литературой.</p>
2.7	<p><i>Тема Пищевой рацион и режим питания</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Пищевой рацион и режим питания.</p> <p>Гигиенические требования к составлению пищевых рационов спортсменов в зависимости от вида спорта. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде. Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья и работоспособность. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела.</p> <p>Особенности пищевого рациона для снижения веса. Особенности пищевого рациона для увеличения веса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Пищевой рацион и режим питания». Работа с учебно-методической литературой.</p>
2.8	<p><i>Тема Гигиенические требования к спортивным сооружениям</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13-14.</i> Гигиенические требования к спортивным сооружениям.</p> <p>Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений.</p> <p>Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях.</p> <p>Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы определения эффективности вентиляции. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиенические требования к спортивным сооружениям». Работа с учебно-методической литературой.</p>
2.9	<p><i>Тема Система гигиенического обеспечения в спорте</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Система гигиенического обеспечения в спорте.</p> <p>Структура системы гигиенического обеспечения в спорте. Характеристика элементов системы гигиенического обеспечения в спорте. Особенности гигиенического обеспечения юных спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Система гигиенического обеспечения в спорте». Работа в библиотеке.</p>
2.10	<p><i>Тема Гигиена физической культуры разных возрастных групп</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.</p> <p>Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков.</p> <p>Влияние физических упражнений на отдельные системы организма и здоровье. Гигиенические требования к организации физического воспитания в школе. Гигиеническая характеристика отдельных средств и форм работы по физическому воспитанию школьников. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы.</p> <p>Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление). Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте». Используя учебник самостоятельно изучить вопросы по теме семинара.</p>

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
<b>1</b>	<b>Общая гигиена</b>
1.1	<p><i>Тема Предмет и задачи гигиены.</i>  <i>Занятие лекционного типа 1.</i> 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.).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Предмет и задачи гигиены». Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиена воздушной среды».</p>
1.2	<p><i>Тема Гигиена воздушной среды.</i>  <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> 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. Аклиматизация.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Гигиена воздушной среды». Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиена водной среды и почвы».</p>
1.3	<p><i>Тема Гигиена водной среды и почвы.</i>  <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Гигиена водной среды и почвы». Подготовка к занятию семинарского типа: «Физические и химические показатели качества питьевой воды и почвы». Работа в библиотеке.</p>
<b>2</b>	<b>Гигиена физической культуры и спорта</b>
2.1	<p><i>Тема Основы здорового образа жизни.</i>  <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека.</p> <p>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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека».</p>
2.2	<p><i>Тема Профилактика вредных привычек</i>  <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Профилактика вредных привычек.</p> <p>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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Основы профилактики вредных привычек». Подготовка к занятию семинарского типа: «Основы профилактики вредных привычек».</p>
2.3	<i>Тема Профилактика инфекционных заболеваний</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Эпидемические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.</p> <p>Краткая характеристика эпидемических факторов. Условия возникновения и развития инфекционного процесса. Пандемия, эпидемия, эндемии, спорадические случаи. Звенья эпидемиологического процесса. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними. Восприимчивость и иммунитет. Краткая характеристика инфекций, передающихся половым путем, и их профилактика.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Эпидемические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний». Подготовка к занятию семинарского типа: «Основы профилактики инфекционных заболеваний». Работа в библиотеке.</p>
2.4	<p><i>Тема Закаливание</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельное изучение содержания темы «Закаливание».</p> <p>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. Работа с учебно-методической литературой.</p>
2.5	<p><i>Тема Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.</p> <p>Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Рациональное питание. Доброкачественность пищи. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль над калорийностью питания. Гигиеническое значение отдельных пищевых веществ. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание белков в различных продуктах. Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание жиров в различных продуктах. Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание углеводов в различных продуктах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов». Работа в библиотеке.</p>
2.6	<p><i>Тема Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ.</p> <p>Гигиеническое значение витаминов. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов. Нормы потребления витаминов в зависимости от калорийности суточного рациона и спортивной направленности. Витаминоподобные вещества. Гигиеническое значение минеральных веществ. Потребность организма в минеральных элементах. Содержание минеральных веществ в различных продуктах. Гигиеническое значение пищевых волокон и содержание их в различных продуктах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ». Работа с учебно-методической литературой.</p>
2.7	<p><i>Тема Пищевой рацион и режим питания</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Пищевой рацион и режим питания.</p> <p>Гигиенические требования к составлению пищевых рационов спортсменов в зависимости от вида спорта. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде. Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья и работоспособность. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Особенности пищевого рациона для снижения веса. Особенности пищевого рациона для увеличения веса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Пищевой рацион и режим питания». Работа с учебно-методической литературой.</p>
2.8	<p><i>Тема Гигиенические требования к спортивным сооружениям</i></p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельное изучение содержания темы: «Гигиенические требования к спортивным сооружениям». Работа с учебно-методической литературой.</p>
2.9	<p><i>Тема Система гигиенического обеспечения в спорте</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Структура системы гигиенического обеспечения в спорте. Характеристика элементов системы гигиенического обеспечения в спорте. Особенности гигиенического обеспечения юных спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельное изучение содержания темы: «Система гигиенического обеспечения в спорте». Работа с учебно-методической литературой.</p>
2.10	<p><i>Тема Гигиена физической культуры разных возрастных групп</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков.</p> <p>Влияние физических упражнений на отдельные системы организма и здоровье. Гигиенические требования к организации физического воспитания в школе. Гигиеническая характеристика отдельных средств и форм работы по физическому воспитанию школьников. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельное изучение содержания темы: «Гигиена физической культуры разных возрастных групп».</p> <p>Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.). Работа с учебно-методической литературой. Выполнение контрольной работы.</p>

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– экзамен в 5 семестре.

Критерии выставления экзаменационной оценки соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

### *Рейтинговая система дисциплины*

<i>№</i>	<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
		<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
<b>1</b>	<b>Общая гигиена</b>	10	<b>15</b>	30
1.1	Предмет и задачи гигиены		5	
1.2	Гигиена воздушной среды		5	
1.3	Гигиена водной среды и почвы.		5	
<b>2</b>	<b>Гигиена физической культуры и спорта</b>		<b>45</b>	
2.1	Основы здорового образа жизни	5		
2.2	Профилактика вредных привычек	7,5		

2.3	Профилактика инфекционных заболеваний		7,5	
2.4	Закаливание		2,5	
2.5	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов		5	
2.6	Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ		2,5	
2.7	Пищевой рацион и режим питания.		2,5	
2.8	Гигиенические требования к спортивным сооружениям		7,5	
2.9	Система гигиенического обеспечения в спорте		2,5	
2.10	Гигиена физической культуры разных возрастных групп		2,5	
<b>ИТОГО</b>		<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
			<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию (экзамен/зачет)	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет/незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- экзамен в 6 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7. 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»).

## 8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)

<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### **8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – лицензионный договор №6900/20 от 06.07.2020г. по 24.09.2021г., лицензия продлевается ежегодно.

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

- Информационная справочная правовая система «Консультант Плюс» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>.
- Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://rosпотребнадзор.ru/>.

### **8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы**

Отсутствуют.

### **8.5 Аудио- и видео-пособия**

Отсутствуют.

## **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий, лаборатория  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры.
аудитория № 248 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система.
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.