

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.11.2021 20:49:11  
Уникальный прогамный идентификатор:  
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

**Методические материалы по выполнению контрольной работы по  
дисциплине  
«Гигиенические основы в адаптивной физической культуре и  
врачебный контроль» (Б1.О.27)**

Для студентов заочной формы обучения направления подготовки  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)  
профиль: «Физическая реабилитация»

Разработчик:  
Ардашев А.Е., к.м.н.,  
доцент

Рассмотрено на  
заседании кафедры  
АФКиОТ  
Протокол от «22» июня  
2021 г. № 18

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТЫ**

### **Методические указания по выполнению контрольных работ по дисциплине**

Контрольная работа может выполняться в виде решения теста или в виде письменной работы 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.

### **Выполнение контрольной работы в виде 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.

## Примерные тестовые задания

### *Раздел 1 «Содержание предмета «Гигиенические основы». Общая гигиена»*

#### 1. Основные этапы оценки риска воздействия факторов окружающей среды на здоровье человека

- 1) характеристика риска
- 2) оценка экспозиции
- 3) идентификация вредных факторов и оценка их опасности
- 4) оценка зависимости доза—ответ
- 5) управление риском

#### 2. Признаки заболеваний предположительно химической этиологии

- 1) характерное географическое (пространственное) распределение случаев заболеваний
- 2) биологическое правдоподобие
- 3) контактные пути передачи
- 4) комбинация неспецифических признаков, симптомов, данных лабораторных исследований, нехарактерная для известных болезней
- 5) патогномоничные (специфические) симптомы

#### 3. Основа первичной профилактики

- 1) раннее выявление препатологических состояний, тщательное обследование внешне здоровых людей, подвергавшихся воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды
- 2) полное устранение вредного фактора либо снижение его воздействия до безопасного уровня
- 3) гигиеническое нормирование факторов окружающей среды
- 4) комплекс мер по предотвращению осложнений заболеваний, реабилитации и лечению
- 5) применение антидотов жителями экологически неблагополучных

#### 4. Маршрут воздействия представляет собой

- 1) путь химического вещества (или другого фактора) от источника его образования и выделения в окружающую среду до экспонируемого организма
- 2) одновременное поступление химического вещества в организм человека несколькими путями
- 3) одновременное поступление химического вещества из нескольких объектов окружающей среды
- 4) трансформацию и транспорт вещества в окружающей среде

#### 5. Государственной системой наблюдения за качеством окружающей среды и состоянием здоровья населения является

- 1) система санитарно-эпидемиологического нормирования
- 2) гигиеническая диагностика
- 3) социально-гигиенический мониторинг
- 4) федеральная система гидрометеорологического мониторинга
- 5) методология оценки риска

#### 6. Через воду могут передаваться

- 1) брюшной тиф
- 2) сыпной тиф
- 3) туляремия
- 4) гепатит А
- 5) гепатит В

7. Для эпидемии водного происхождения характерно

- 1) быстрый рост числа заболеваний
- 2) медленный спад числа заболеваний после изоляции очага инфекции
- 3) малое число заболевших
- 4) длительный период возникновения единичных случаев заболевания после ликвидации вспышки («контактный хвост»)
- 5) территориальная ограниченность распространения заболевания

8. Косвенные показатели биогенного загрязнения воды водоемов

- 1) общая минерализация воды
- 2) содержание солей аммония, нитритов, нитратов
- 3) концентрация фтора и йода
- 4) окисляемость воды
- 5) сапробность водоема

009. Пути уменьшения «водного голода» на Земле

- 1) создание водохранилищ
- 2) пополнение подземных водных горизонтов поверхностными водами
- 3) закачивание промышленных сточных вод в глубокие подземные горизонты
- 4) организация оборотного водоснабжения на промышленных предприятиях
- 5) использование опресненных вод морей и океанов

010. Воды поверхностных водоёмов отличаются от межпластовых вод

- 1) большей минерализованностью
- 2) содержанием солей аммония
- 3) большей бактериальной обсемененностью
- 4) более стабильным химическим составом
- 5) большей склонностью к «цветению»

11. Источники антропогенного загрязнения поверхностных водоемов

- 1) бытовые сточные воды
- 2) промышленные стоки
- 3) ливневые стоки
- 4) геохимический состав почвы
- 5) судоходство

12. Особенности солевого состава воды являются фактором риска по

- 1) дизентерии
- 2) диабету
- 3) мочекаменной болезни
- 4) гипертонической болезни
- 5) гепатиту А

13. Питьевая вода должна

- 1) иметь благоприятные органолептические свойства
- 2) не содержать солей
- 3) быть безвредной по химическому составу
- 4) быть безопасной эпидемиологическом отношении
- 5) быть безопасной в радиационном отношении

14. К пресным относятся воды с уровнем общей минерализации

- 1) 300 мг/дм<sup>3</sup>
- 2) 500 мг/дм<sup>3</sup>
- 3) 1000 мг/дм<sup>3</sup>
- 4) 1500 мг/дм<sup>3</sup>
- 5) 2000 мг/дм<sup>3</sup>

15. Профилактика заболеваний водного происхождения включает

- 1) рациональный выбор источника водоснабжения
- 2) создание зон санитарной охраны
- 3) стандартизацию качества воды и соблюдение гигиенических нормативов
- 4) эффективную обработку воды на водопроводных станциях
- 5) использование в качестве источников воды только межпластовых вод

16. *Методы обеззараживания воды*

- 1) коагуляция
- 2) хлорирование
- 3) фторирование
- 4) озонирование
- 5) обработка ультрафиолетовыми лучами

17. *Минеральный состав воды может быть основной причиной*

- 1) водной лихорадки
- 2) судорожной болезни
- 3) флюороза
- 4) эндемического зоба
- 5) кариеса

18. *Практически постоянно находятся в почве спороносные микроорганизмы возбудители*

- 1) сибирской язвы
- 2) столбняка
- 3) сыпного тифа
- 4) актиномикоза
- 5) ботулизма

19. *Наибольшее влияние на процесс формирования почвы оказывают*

- 1) температура окружающей среды
- 2) атмосферное давление
- 3) скорость движения воздуха
- 4) осадки
- 5) естественный радиационный фон земли

20. *Для расчета потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается*

- 1) тяжесть труда
- 2) идеальная масса тела
- 3) возраст, пол
- 4) основной обмен

**Ключ к тесту**

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
001	1,2,3,4	006	1,3,4	011	1,2,3,5	016	2,4,5
002	1,2,4,5	007	1,4,5	012	3,4	017	3,5
003	2,3	008	2,4,5	013	1,3,4,5	018	1,2,5
004	1	009	1,2,4,5	014	1,2,3	019	1,4
005	3	010	2,3	015	1,2,3,4	020	1,2,3,4

**Критерии оценки тестового контроля знаний**

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
-------------------	--------	-----------------

18-20	«отлично»	86-100% правильных ответов
14-17	«хорошо»	70-85% правильных ответов
10-13	«удовлетворительно»	50-69% правильных ответов
9 и менее	«неудовлетворительно»	49% и менее правильных ответов

\*За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 1 балл.

## *Раздел 2 «Методы врачебного исследования»*

### **1. Функциональное тестирование это:**

- А) измерение тела человека;
- Б) оценка физического развития;
- В) осмотр;
- Г) оценка реакции организма или его систем на воздействие.**

### **2. Антропометрия это:**

- А) измерение тела человека;
- Б) оценка физического развития;
- В) осмотр;
- Г) оценка реакции организма или его систем на воздействие.

### **5. Проба Ромберга применяется для оценки:**

- А) выносливости дыхательной мускулатуры;
- Б) координации;**
- В) состояния сердечно-сосудистой системы;
- Г) состояния опорно-двигательного аппарата.

### **6. Проба Розенталя применяется для оценки:**

- А) выносливости дыхательной мускулатуры;**
- Б) координации;
- В) состояния сердечно-сосудистой системы;
- Г) состояния опорно-двигательного аппарата.

### **7. Для оценки динамической координации применяется:**

- А) Wingate-test;
- Б) координациометрия по профилю;**
- В) проба Розенталя;
- Г) тест PWC<sub>170</sub>.

### **8. Для оценки физической работоспособности используют:**

- А) Wingate-test;
- Б) координациометрия по профилю;
- В) проба Розенталя;
- Г) тест PWC<sub>170</sub>.**

### **9. Анаэробную производительность позволяет оценить:**

- А) Wingate-test;**
- Б) координациометрия по профилю;
- В) проба Розенталя;
- Г) тест PWC<sub>170</sub>.

**10. ЖЕЛ можно измерить:**

- А) тонометром;
- Б) пульсометром;
- В) спирометром;**
- Г) барометром.

**Критерии оценки тестового контроля знаний**

<b>Баллы (по БРС)</b>	<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
18-20	«отлично»	86-100% правильных ответов
14-17	«хорошо»	70-85% правильных ответов
10-13	«удовлетворительно»	50-69% правильных ответов
9 и менее	«неудовлетворительно»	49% и менее правильных ответов

\*За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 2 балла.

**Раздел 3 «Врачебный контроль за занимающимися ФК и С»**

**1. Врачебно-педагогические наблюдения это:**

- А) педагогическое наблюдение за спортсменами;
- Б) форма диспансеризации спортсменов;
- В) совместные наблюдения врача и тренера за спортсменами;**
- Г) разновидность углубленного медицинского обследования спортсменов.

**2. Сколько раз в году проводят углубленные медицинские обследования спортсменов:**

- А) один раз в год;
- Б) два раза в год;**
- В) три раза в год;
- Г) четыре раза в год.

**3. В оценке физического развития перцентильный метод позволяет оценить:**

- А) уровень физического развития;
- Б) гармоничность физического развития;
- В) тип соматической конституции;
- Г) все выше перечисленное.

**4. Для атипичных реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку характерным является:**

- А) снижение диастолического АД;
- Б) увеличение пульсового АД;
- В) чрезмерный прирост ЧСС;**
- Г) увеличение ЧСС и АД на протяжении 2 минут восстановительного периода.

**5. В качестве «возмущающего воздействия» в некоторых пробах с измененной внешней средой используют:**

- А) физическую нагрузку;
- Б) фармакологические препараты;
- В) специфичные для данного вида спорта упражнения;
- Г) изменение положения тела человека в пространстве.**

**6. Общевропейский вариант теста PWC<sub>170</sub> предполагает:**

- А) однократную нагрузку;
- Б) две нагрузки разделенных интервалом отдыха;

**В) три нагрузки без интервалов отдыха;**

Г) четыре нагрузки с интервалами отдыха.

**7. Среднему значению теста  $PWC_{170}$  соответствует диапазон:**

А) 15-16 кгм/мин/кг;

**Б) 17-18 кгм/мин/кг;**

В) 19-20 кгм/мин/кг;

Г) 21-22 кгм/мин/кг.

**8. Что является нехарактерным для «парасимпатического синдрома» физического перенапряжения (перетренированности) характерно:**

А) хороший сон;

Б) хороший аппетит;

В) отсутствие роста спортивных результатов;

**Г) бессонница.**

**9. «Спортивное» сердце это:**

**А) гипертрофированное под воздействием физических нагрузок сердце;**

Б) гипертрофированное под воздействием физических нагрузок патологически измененное сердце;

В) гипертрофированное под воздействием физических нагрузок сердце без признаков патологии;

Г) сердце спортсмена.

**10. Метод исследования, который предполагает организацию ситуации исследования и позволяет её контролировать:**

А. Наблюдение.

**Б. Эксперимент.**

В. Анкетирование.

Г. Все варианты верны.

#### **Критерии оценки тестового контроля знаний**

<b>Баллы (по БРС)</b>	<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
32-40	«отлично»	86-100% правильных ответов
28-31	«хорошо»	70-85% правильных ответов
20-27	«удовлетворительно»	50-69% правильных ответов
19 и менее	«неудовлетворительно»	49% и менее правильных ответов

\*За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 4 балла.

#### **Структура и оформление письменной контрольной 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. Гигиеническое значение температуры, влажности, направления и скорости воздуха их гигиенические нормы.
2. Методы оценки физического развития. Метод индексов. Метод стандартов. Метод построения антропометрического профиля. Перцентильный метод. Их краткая характеристика.
3. Врачебный контроль за юными спортсменами. Организация. Задачи.

### Вариант 2

1. Гигиеническая характеристика атмосферного давления. Влияние условий пониженного и повышенного давления на организм человека.
2. Основные закономерности изменения пульса и артериального давления в ответ на дозированную физическую нагрузку.
3. Особенности врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста.

### Вариант 3

1. Значение воды в жизнедеятельности человека. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Механизмы самоочищения воды.
2. Методы определения физической работоспособности. Тест PWC170, Методика выполнения. Принципы оценки.
3. Перетренированность. Причины. Признаки. Профилактика.

### Вариант 4

1. Методы очистки и обеззараживания воды (физические и химические). Показатели бактериальной загрязненности воды (общее микробное число, коли-индекс, коли-титр).
2. Модификации теста PWC170 – общеевропейский вариант, проба PWC170с однократной физической нагрузкой (по Л.И. Абросимовой), PWCaF. Беговые, плавательные, конькобежные и велосипедные варианты теста PWC170 (V). Особенности данных тестов.
3. Общая характеристика повреждений и заболеваний у спортсменов (общая структура заболеваний у спортсменов, специфика структуры заболеваний в связи со спортивной специализацией).

### Вариант 5

1. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
2. Представление об МПК. Методы определения МПК. Абсолютные и относительные значения МПК у не спортсменов и представителей различных видов спорта.
3. «Спортивное» сердце. Виды. Причины. Прогноз для занятий спортом.

### Вариант 6

1. Рациональное питание, определение понятия, принципы. Гигиеническое значение и нормы потребления белков.
2. Представление о ПАНО. Факторы определяющие (лимитирующие) МПК и ПАНО.
3. Травмы опорно-двигательного аппарата. Виды. Первая помощь.

### Вариант 7

1. Рациональное питание, определение понятия, принципы. Гигиеническое значение и нормы потребления жиров в питании человека.
2. Пробы с натуживанием – проба Флэка и Бюргера. Методика проведения. Оценка результатов. Значение данных проб для практики ФК и С.
3. Гипогликемические состояния. Первая помощь.

#### Вариант 8

1. Рациональное питание, определение понятия, принципы. Гигиеническое значение и нормы потребления углеводов в питании человека.
2. Ортостатическая и клиностатическая пробы. Методика проведения. Оценка результатов. Значение данных проб для практики ФК и С.
3. Утопление. Первая помощь.

#### Вариант 9

1. Гигиеническое значение витаминов: В1, В2, В6, РР, С, А, D. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.
2. Пробы с задержкой дыхания – проба Штанге и проба Генчи. Методика проведения. Оценка результатов. Сфера применения данных проб.
3. Утомление. Переутомление. Перенапряжение. Причины. Признаки. Профилактика.

#### Вариант 10

1. Источники инфекции, механизмы и пути передачи инфекции их профилактика.
2. Современное определение термина «допинг» (Кодекс ВАДА 2015). Этические нормы. Последствия для здоровья.
3. Алкоголизм, табакокурение, наркомании. Социальные и медицинские аспекты. Профилактика (алкоголизма, наркоманий, табакокурения).

### Критерии оценивания контрольной работы

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.

### Порядок и критерии оценки знаний обучающихся при проведении зачета

Результаты сдачи зачета оцениваются отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и проставляются в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента.

Обучающийся, получивший оценку «неудовлетворительно» и не сдавший зачет , допускается к повторной сдаче после дополнительной самостоятельной подготовки.

### **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. Миллер Л.Л. Врачебный контроль: учебное пособие - СПб, 2011. – 203 с. - электрон. ресурс.
3. Цаллагова Р.Б., Меркушев И.А. Гигиенические требования к питьевой воде и водоснабжению спортивных сооружений: учеб. пособ. - СПб, 2011. - электрон. ресурс.

#### *Дополнительная литература*

4. Алфимов Н.Н. Гигиена массовой физической культуры. [Электронный ресурс]. - Л, 1984. – 20 с.
5. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. [Текст]: курс лекций - гриф; высшее образование. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 251 с.
6. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. [Текст]: уч. пособие 3-е изд., стер. - М: Академия, 2005. - 240 с.
7. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. [Текст]: уч. пособие 3-е изд., стер. - М: Академия, 2003. - 240 с.
8. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. [Текст]: учебное пособие. - М: Советский спорт, 2003. - 184 с.
9. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена [Текст]. - учебник для институтов и техникумов ФК. - М: ФиС, 1990. - 368 с.