

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 02.06.2026 14:22:05
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Гигиенические основы в адаптивной физической культуре и врачебный контроль
(Б1.О.29)**

Направление подготовки	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физическая реабилитация»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 5, 6 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Ардашев А.Е., к.м.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД
Протокол от «17» марта 2026 г. №18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16» апреля 2026 г. №9

1 Цель и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью дисциплины является овладение современными научными знаниями в области общей и специальной гигиены (гигиены лиц с отклонениями в состоянии здоровья), а также овладение практическими навыками врачебного контроля над занимающимися, в том числе имеющих отклонения в состоянии здоровья.

1.2 Задачи дисциплины

- овладение знаниями о планировании содержания занятий с учетом санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности;
- овладение обучающимися научными знаниями и практическими навыками комплексного применения различных гигиенических факторов для сохранения и укрепления здоровья населения;
- овладение навыками оценки физического развития, функциональной подготовленности, психоэмоционального состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- овладение обучающимися навыками анализа результатов исследований.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Гигиенические основы в адаптивной физической культуре и врачебный контроль» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Гигиенические основы в адаптивной физической культуре и врачебный контроль» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-4 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.	ОПК-4.1 Знает методы контроля и оценки физического развития и двигательных качеств. ОПК-4.2 Умеет анализировать результаты измерений функционального состояния организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. ОПК-4.3 Владеет проведением измерений контроля и оценки физического развития и двигательных качеств.
ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	ОПК-8.1 Знает морфофункциональные особенности развития и течения основных общепатологических процессов у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, этиологию и патогенез основных заболеваний в процессе восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма. ОПК-8.2 Умеет выявлять различные виды общепатологических процессов и сопоставлять имеющиеся изменения с нозологическими формами заболевания. ОПК-8.3 Владеет средствами и методами реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья в зависимости от возраста, гендерных особенностей и нозологической формы с оценкой.
ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1 Знает гигиенические требования при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-14.2 Умеет осуществлять мероприятия по оказанию первой помощи. ОПК-14.3 Владеет навыками обеспечения техники безопасности при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 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.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/0	32/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/27	60/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

3.2 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	0	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0/0	8/0	8/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	32/0	64/9	96/9
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
		<i>в академических часах</i>	36	72
		<i>в зачетных единицах</i>	1	2
				3

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Предмет и задачи гигиены	2	0	0	2	4
2	Гигиена воздушной среды	2	2	0	6	10
3	Гигиена водной среды и почвы	2	2	0	6	10
4	Основы здорового образа жизни	2	0	0	2	4
5	Профилактика вредных привычек	0	2	0	2	4
6	Профилактика инфекционных заболеваний	0	4	0	6	10
7	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	0	2	0	2	4
8	Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ	0	2	0	2	4

9	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	0	2	0	2	4
10	Цели, задачи и содержание врачебного контроля в АФК. Общая характеристика методов врачебного исследования	2	0	0	2	4
11	Сбор анамнеза	0	2	0	2	4
12	Осмотр	0	2	0	2	4
13	Антропометрия	2	2	0	6	10
14	Оценка физического развития	0	2	0	2	4
15	Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку	0	2	0	2	4
16	Функциональное тестирование	2	2	0	6	10
17	Оценка физической работоспособности	0	4	0	6	10
18	Врачебный контроль за занимающимися ФК и С	2	0	0	2	4
Итого:		16	32	0	60	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
5 семестр						
1	Предмет и задачи гигиены	1	0	0	2	3
2	Гигиена воздушной среды	1	0	0	4	5
3	Гигиена водной среды и почвы.	1	0	0	4	5
4	Основы здорового образа жизни	0	0	0	4	4
5	Профилактика вредных привычек	0	0	0	4	4
6	Профилактика инфекционных заболеваний	0	0	0	4	4
7	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	0	0	0	4	4
8	Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ.	0	0	0	4	4
9	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	1	0	0	2	3
Итого за 5 семестр		4	0	0	32	36
6 семестр						
10	Цели, задачи и содержание врачебного контроля в АФК. Общая характеристика методов врачебного исследования	0	1	0	6	7
11	Сбор анамнеза	0	1	0	6	7
12	Осмотр	0	1	0	6	7
13	Антропометрия	0	1	0	10	11
14	Оценка физического развития	0	1	0	4	5
15	Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку	0	1	0	4	5
16	Функциональное тестирование	0	1	0	10	11
17	Оценка физической работоспособности	0	1	0	10	11
18	Врачебный контроль за занимающимися ФК и С	0	0	0	8	8
Итого за 6 семестр		0	8	0	64	72
Итого:		4	8	0	96	108

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.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<i>Тема Предмет и задачи гигиены</i>
	<p><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> Работа в библиотеке. Основные понятия, цель, задачи и содержание гигиены. Исторические аспекты развития гигиены и её значение в сфере физической культуры и спорта. Нормативные документы, регламентирующие гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности. Подготовка к экзамену.</p>
2	<i>Тема Гигиена воздушной среды</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</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. Акклиматизация.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Физические и химические показатели качества воздушной среды. 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 практическому занятию «Физические и химические показатели качества воздушной среды».</p>
3	<i>Тема Гигиена водной среды и почвы</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Физические и химические показатели качества питьевой воды и почвы. 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 практическому занятию «Физические и химические показатели качества питьевой воды и почвы». Работа в библиотеке.</p>
4	<i>Тема Основы здорового образа жизни</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> 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 том числе 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 материала по теме: «Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека». Подготовка к практическому занятию «Характеристика основных элементов здорового образа жизни». Работа в библиотеке по изучению особенностей суточного режима занимающихся различными видами спорта. Подготовка к экзамену.</p>
5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Профилактика вредных привычек</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> 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.</p> <p>Отрицательное влияние курения на организм и спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением.</p> <p>Алкоголизм. Стадии развития алкоголизма. Социально-гигиеническое значение алкоголизма. Отрицательное влияние алкоголя на спортивную работоспособность. Профилактика алкоголизма.</p> <p>Отрицательное воздействие наркотиков организм. Социально-гигиенические аспекты наркоманий. Профилактика и борьба с наркоманиями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала по теме: «Основы профилактики вредных привычек». Подготовка к практическому занятию «Основы профилактики вредных привычек». Работа в библиотеке.</p>
6	<p style="text-align: center;"><i>Тема Профилактика инфекционных заболеваний</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Краткая характеристика эпидемиологических факторы внешней среды. Основы эпидемиологии.</p> <p>Характеристика возбудителей заразных болезней. Провирусы, их особенности строения, пути передачи. Прионовые болезни. Вирусы, особенности строения, вирусные инфекции. Бактерии, особенности строения. Прокариоты, эукариоты. Анаэробные, аэробные бактерии. Бактериальные инфекции. Простейшие, особенности строения, протозойные инфекции. Патогенные грибы, особенности строения, грибковые инфекции. Многоклеточные животные паразиты их разнообразие. Гельминтозы.</p> <p>Эпидемиология как наука о возникновении и распространении заразных болезней. Значение терминов: пандемия, эпидемия, спорадические случаи, природно-очаговые инфекции. Понятие об инфекционном процессе. Инфекционные болезни как частный случай инфекционного процесса. Стадии протекания инфекционных болезней.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Основы профилактики инфекционных заболеваний.</p> <p>Основные звенья эпидемического процесса: источник инфекции, механизмы и пути передачи заразных болезней, восприимчивый механизм. Предупреждение распространения инфекционных болезней в связи с представлениями о звеньях эпидемического процесса.</p> <p>Восприимчивость и иммунитет. Краткая характеристика инфекций, передающихся половым путем, и их профилактика.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала по теме: «Эпидемиологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний». Подготовка к занятию семинарского типа: «Основы профилактики инфекционных заболеваний». Работа в библиотеке. Подготовка к экзамену.</p>
7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</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>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 практическому занятию «Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов». Работа в библиотеке. Подготовка к экзамену.</p>
8	<p style="text-align: center;"><i>Тема Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ</i></p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</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.</p> <p>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 практическому занятию «Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ». Работа в библиотеке. Подготовка к экзамену.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Гигиенические требования к спортивным сооружениям</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</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.</p> <p>Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и закрытых спортивных сооружений.</p> <p>Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях. 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 практическому занятию «Гигиенические требования к спортивным сооружениям». Работа в библиотеке.</p>
9	<p style="text-align: center;"><i>Тема Цели, задачи и содержание врачебного контроля в АФК. Общая характеристика методов врачебного исследования</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Цели, задачи и содержание врачебного контроля в АФК. Общая характеристика методов врачебного исследования.</p> <p>Содержание, история и организация врачебного контроля. Предмет, цели и задачи, содержание врачебного контроля в АФК. Краткая история развития. Роль П.Ф. Лесгафта, Н.А. Семашко, В.В. Гориневского, А.Н. Крестовникова, С.П. Летунова и других в развитии врачебного контроля. Организация спортивно-медицинской службы. Система врачебно-физкультурных диспансеров и кабинетов. Классификация и характеристика методов врачебного исследования: клинические и параклинические методы исследования их краткая характеристика.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Цели, задачи и содержание врачебного контроля в АФК. История и организация врачебного контроля». Подготовка к экзамену</p>
10	<p style="text-align: center;"><i>Тема Сбор анамнеза</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Сбор анамнеза, структура, последовательность. Общие (паспортные) данные. Анамнез жизни: перенесенные заболевания, спортивные травмы, наследственность, условия жизни в прошлом, условия жизни в настоящее время, вредные привычки. Спортивный анамнез.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала по теме: «Общая характеристика методов исследования». Подготовка к практическому занятию «Сбор анамнеза». Подготовка к экзамену.</p>
11	<p style="text-align: center;"><i>Тема Осмотр</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Осмотр. Общие правила проведения осмотра, порядок и последовательность. Осмотр головы, плечевого пояса, позвоночника, грудной клетки, живота, конечностей. Изучение особенностей осанки, состояния опорно-двигательного аппарата, телосложения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала по теме: «Общая характеристика методов исследования». Подготовка к практическому занятию «Осмотр». Подготовка к экзамену.</p>
12	<p style="text-align: center;"><i>Тема Антропометрия</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Общие правила проведения антропометрических измерений. Инструментарий для проведения антропометрии. Измерение веса. Измерение роста стоя и сидя. Измерение длины туловища. Измерение окружности головы и шеи. Измерение ширины плеч. Измерение диаметров грудной клетки. Измерение окружностей грудной клетки (на вдохе, выдохе и спокойном дыхании). Измерение окружности талии. Измерение длины верхней конечности, плеча, предплечья. Измерение окружности плеча, предплечья. Измерение нижней конечности. Измерение бедра, голени. Измерение окружности бедра, голени. Особенности измерений у инвалидов-ампутантов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Методы оценки состава тела. Измерение роста, массы тела. Измерение толщины кожных складок. Измерение окружностей, Измерение диаметров конечностей. Расчёт жирового мышечного и костного компонентов.</p>
13	

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию «Антропометрия». Работа в библиотеке. Самостоятельное измерение антропометрических показателей. Подготовка к экзамену.</p>
14	<p><i>Тема Оценка физического развития</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Оценка физического развития. Общие представления о физическом развитии человека: определение; факторы, влияющие на физическое развитие человека; физическое развитие и здоровье человека. Методы оценки физического развития: метод индексов, метод стандартов, метод построения антропометрического профиля, перцентильный метод.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала «Оценка физического развития». Работа в библиотеке по изучению подходов к оценке физического развития и здоровья человека.</p>
15	<p><i>Тема Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Реакция пульса, систолического, диастолического и пульсового давления на дозированную физическую нагрузку. Типы реакции пульса и артериального давления на дозированную физическую нагрузку: нормотонический тип реакции, атипичные реакции, ступенчатая реакция. Расчет прироста пульса. Прирост пульса после дозированных физических нагрузок различной направленности: 20 приседаний за 30 сек., 15 секунднй бег на месте в максимальном темпе, 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию «Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку». Работа в библиотеке по изучению вопроса оценки реакции пульса и артериального давления на дозированную физическую нагрузку. Подготовка к экзамену.</p>
16	<p><i>Тема Функциональное тестирование</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Общие представления о функциональном тестировании. Требования к тестам. Спортивно-медицинская классификация функциональных проб (тестов). Принципы классификации тестов с дозированной физической нагрузкой. Пробы с изменением положения тела в пространстве – ортостатическая и клиноостатическая пробы. Пробы с натуживанием – проба Флэка и проба Бюргера. Определение понятия «физическая работоспособность». Определение физической работоспособности по величине МПК. Прямые и непрямые методы определения МПК. Общие представления о ПАНО. Факторы определяющие МПК и ПАНО.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Основы функционального тестирования. Алгоритм проведения, оценка, применение функциональных проб: одномоментная проба Мартине; трехмоментная проба Летунова; пробы с задержкой дыхания (проба Штанге и проба Генчи); пробы с изменением положения тела в пространстве (ортостатическая и клиноостатическая пробы); пробы с натуживанием (проба Флэка и проба Бюргера).</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Общие представления о функциональном тестировании». Подготовка к практическому занятию «Основы функционального тестирования». Работа с учебной литературой. Подготовка к экзамену.</p>
17	<p><i>Тема Оценка физической работоспособности</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16.</i> Определение физической работоспособности по величине МПК. Прямые и непрямые методы определения МПК. Определение работоспособности по тесту PWC_{170} методика проведения, оценка. Определение МПК по величине PWC_{170}. Модификации теста PWC_{170}: общеевропейский вариант (общие представления), тест PWC_{170} с однократной физической нагрузкой (по Л.И. Абросимовой) (общие представления), PWC_{af} (алгоритм проведения, принципы оценки), $PWC_{170}(V)$ со специфическими нагрузками циклического характера (общие представления).</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Общие представления о физической работоспособности». Подготовка к практическому занятию «Определение физической работоспособности по величине МПК». Работа в библиотеке. Подготовка к экзамену.</p>
18	<p><i>Тема Врачебный контроль за занимающимися ФК и С</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях. Врачебный контроль над физкультурниками, спортсменами в том числе, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p>
	<p>Задачи врачебно-педагогических наблюдений. Организация врачебно-педагогических наблюдений: этапные, текущие, оперативные обследования. Самоконтроль спортсмена. Допуск к тренировкам и соревнованиям. Значение осмотра и оценки биологического возраста юного спортсмена. Некоторые анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Соотношение паспортного и биологического возраста, варианты развития: обычное; гармоничная акселерация или ретардация; негармоничная акселерация или ретардация. Особенности их физиологической реакции на физическую нагрузку.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях. Врачебный контроль за юными спортсменами». Подготовка к практическому занятию «Врачебный контроль за юными спортсменами». Работа в библиотеке. Подготовка к экзамену.</p>

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
<i>5 семестр</i>	
<i>Тема Предмет и задачи гигиены</i>	
1	<p><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> Работа в библиотеке. Основные понятия, цель, задачи и содержание гигиены. Исторические аспекты развития гигиены и её значение в сфере физической культуры и спорта. Нормативные документы, регламентирующие гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности. Подготовка к экзамену.</p>
<i>Тема Гигиена воздушной среды</i>	
2	<p><i>Занятие лекционного типа 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. Акклиматизация. 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». Работа с литературой.</p>
<i>Тема Гигиена водной среды и почвы</i>	
3	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</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. 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. 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 практическому занятию «Физические и химические показатели качества питьевой воды и почвы». Работа в библиотеке.</p>
<i>Тема Основы здорового образа жизни</i>	
4	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой, самостоятельное изучение ключевых вопросов темы. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: рациональный суточный режим, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек, профилактика инфекционных заболеваний в том числе инфекций, передающихся половым путем, закаливание, рациональное питание.</p> <p>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>
<i>Тема Профилактика вредных привычек</i>	
5	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой, самостоятельное изучение ключевых вопросов темы. 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.</p> <p>Отрицательное влияние курения на организм и спортивную работоспособность. Средства и методы</p>

	<p>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 style="text-align: center;"><i>Тема Профилактика инфекционных заболеваний</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой, самостоятельное изучение ключевых вопросов темы. Характеристика возбудителей заразных болезней. Провирусы, их особенности строения, пути передачи. Прионовые болезни. Вирусы, особенности строения, вирусные инфекции. Бактерии, особенности строения. Прокариоты, эукариоты. Анаэробные, аэробные бактерии. Бактериальные инфекции. Простейшие, особенности строения, протозойные инфекции. Патогенные грибы, особенности строения, грибковые инфекции. Многоклеточные животные паразиты их разнообразие. Гельминтозы.</p>
6	<p>Эпидемиология как наука о возникновении и распространении заразных болезней. Значение терминов: пандемия, эпидемия, спорадические случаи, природно-очаговые инфекции. Понятие об инфекционном процессе. Инфекционные болезни как частный случай инфекционного процесса. Стадии протекания инфекционных болезней.</p> <p>Основные звенья эпидемического процесса: источник инфекции, механизмы и пути передачи заразных болезней, восприимчивый механизм. Предупреждение распространения инфекционных болезней в связи с представлениями о звеньях эпидемического процесса.</p> <p>Восприимчивость и иммунитет. Краткая характеристика инфекций, передающихся половым путем, и их профилактика.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой, самостоятельное изучение ключевых вопросов темы. 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>
7	<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>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.</p> <p>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 style="text-align: center;"><i>Тема Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> 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.</p>
8	<p>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 style="text-align: center;"><i>Тема Гигиенические требования к спортивным сооружениям</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений.</p>
9	<p>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. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы</p>

	<p>определения эффективности вентиляции. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме «Гигиенические требования к спортивным сооружениям». Работа с литературой.</p>
	<i>6 семестр</i>
	<i>Тема Цели, задачи и содержание врачебного контроля в АФК. Общая характеристика методов врачебного исследования</i>
10	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Цели, задачи и содержание врачебного контроля в АФК. Общая характеристика методов врачебного исследования.</p> <p>Содержание, история и организация врачебного контроля. Предмет, цели и задачи, содержание врачебного контроля в АФК. Краткая история развития. Роль П.Ф. Лесгафта, Н.А. Семашко, В.В. Гориневского, А.Н. Крестовникова, С.П. Летунова и других в развитии врачебного контроля. Организация спортивно-медицинской службы. Система врачебно-физкультурных диспансеров и кабинетов. Классификация и характеристика методов врачебного исследования: клинические и параклинические методы исследования их краткая характеристика.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Цели, задачи и содержание врачебного контроля в АФК. История и организация врачебного контроля». Подготовка к экзамену</p>
	<i>Тема Сбор анамнеза</i>
11	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Сбор анамнеза, структура, последовательность. Общие (паспортные) данные. Анамнез жизни: перенесенные заболевания, спортивные травмы, наследственность, условия жизни в прошлом, условия жизни в настоящее время, вредные привычки. Спортивный анамнез.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала по теме: «Общая характеристика методов исследования». Подготовка к практическому занятию «Сбор анамнеза». Подготовка к экзамену.</p>
	<i>Тема Осмотр</i>
12	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Осмотр. Общие правила проведения осмотра, порядок и последовательность. Осмотр головы, плечевого пояса, позвоночника, грудной клетки, живота, конечностей. Изучение особенностей осанки, состояния опорно-двигательного аппарата, телосложения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала по теме: «Общая характеристика методов исследования». Подготовка к практическому занятию «Осмотр». Подготовка к экзамену.</p>
	<i>Тема Антропометрия</i>
13	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Общие правила проведения проведения антропометрических измерений. Инструментарий для проведения антропометрии. Измерение веса. Измерение роста стоя и сидя. Измерение длины туловища. Измерение окружности головы и шеи. Измерение ширины плеч. Измерение диаметров грудной клетки. Измерение окружностей грудной клетки (на вдохе, выдохе и спокойном дыхании). Измерение окружности талии. Измерение длины верхней конечности, плеча, предплечья. Измерение окружности плеча, предплечья. Измерение нижней конечности. Измерение бедра, голени. Измерение окружности бедра, голени. Особенности измерений у инвалидов-ампутантов.</p> <p>Методы оценки состава тела. Измерение роста, массы тела. Измерение толщины кожных складок. Измерение окружностей, Измерение диаметров конечностей. Расчёт жирового мышечного и костного компонентов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию «Антропометрия». Работа в библиотеке. Самостоятельное измерение антропометрических показателей. Подготовка к экзамену.</p>
	<i>Тема Оценка физического развития</i>
14	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Оценка физического развития. Общие представления о физическом развитии человека: определении; факторы, влияющие на физическое развитие человека; физическое развитие и здоровье человека. Методы оценки физического развития: метод индексов, метод стандартов, метод построения антропометрического профиля, перцентильный метод.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала «Оценка физического развития». Работа в библиотеке по изучению подходов к оценке физического развития и здоровья человека. Подготовка к экзамену.</p>
	<i>Тема Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку</i>
15	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Реакция пульса, систолического, диастолического и пульсового давления на дозированную физическую нагрузку. Типы реакции пульса и артериального давления на дозированную физическую нагрузку: нормотонический тип реакции, атипичные реакции, ступенчатая реакция. Расчет прироста пульса. Прирост пульса после дозированных физических нагрузок различной направленности: 20 приседаний за 30 сек., 15 секунднй бег на месте в максимальном темпе, 3-х минутнй бег на месте в темпе 180 шагов в минуту.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию «Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку». Работа в библиотеке по изучению</p>

	вопроса оценки реакции пульса и артериального давления на дозированную физическую нагрузку. Подготовка к экзамену.
16	<p style="text-align: center;"><i>Тема Функциональное тестирование</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Общие представления о функциональном тестировании. Требования к тестам. Спортивно-медицинская классификация функциональных проб (тестов). Принципы классификации тестов с дозированной физической нагрузкой. Пробы с изменением положения тела в пространстве – ортостатическая и клиностатическая пробы. Пробы с натуживанием – проба Флэка и проба Бюргера. Определение понятия «физическая работоспособность». Определение физической работоспособности по величине МПК. Прямые и непрямые методы определения МПК. Общие представления о ПАНО. Факторы определяющие МПК и ПАНО. Основы функционального тестирования. Алгоритм проведения, оценка, применение функциональных проб: одномоментная проба Мартине; трехмоментная проба Летунова; пробы с задержкой дыхания (проба Штанге и проба Генчи); пробы с изменением положения тела в пространстве (ортостатическая и клиностатическая пробы); пробы с натуживанием (проба Флэка и проба Бюргера).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию «Функциональное тестирование». Работа с учебной литературой. Подготовка к экзамену.</p>
17	<p style="text-align: center;"><i>Тема Оценка физической работоспособности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Определение физической работоспособности по величине МПК. Прямые и непрямые методы определения МПК. Определение работоспособности по тесту PWC₁₇₀ методика проведения, оценка. Определение МПК по величине PWC₁₇₀. Модификации теста PWC₁₇₀: общеевропейский вариант (общие представления), тест PWC₁₇₀ с однократной физической нагрузкой (по Л.И. Абросимовой) (общие представления), PWC_{aF} (алгоритм проведения, принципы оценки), PWC_{170(V)} со специфическими нагрузками циклического характера (общие представления).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию «Оценка физической работоспособности». Работа в библиотеке. Подготовка к экзамену.</p>
18	<p style="text-align: center;"><i>Тема Врачебный контроль за занимающимися ФК и С</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой, самостоятельное изучение ключевых вопросов темы. Задачи врачебно-педагогических наблюдений. Организация врачебно-педагогических наблюдений: этапные, текущие, оперативные обследования. Самоконтроль спортсмена. Допуск к тренировкам и соревнованиям. Значение осмотра и оценки биологического возраста юного спортсмена. Некоторые анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Соотношение паспортного и биологического возраста, варианты развития: обычное; гармоничная акселерация или ретардация; негармоничная акселерация или ретардация. Особенности их физиологической реакции на физическую нагрузку. Подготовка к экзамену.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95397>.
2. Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для бакалавров / Н. А. Мангушева. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. — 88 с. — ISBN 978-5-86045-733-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59160>.

6.1.2 Дополнительная литература

3. Общая гигиена : учебное пособие / Ю. Ю. Елисеев, И. Н. Луцевич, А. В. Жуков [и др.]. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 191 с. — ISBN 978-5-9758-1807-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/81073>.
4. Прикладные аспекты питания спортсменов / А. В. Тутельян, Д. Б. Никитюк, А. В. Погожева, Г. А. Макарова. — Москва : Издательство «Спорт», 2024. — 336 с. — ISBN 978-5-907601-30-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/134123>.
5. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010. – 15 экз.

6. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006. – 20 экз.
7. Гаврилова, Е. А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера. / Е. А. Гаврилова. - Москва : ООО "Принтлето", 2022. – 10 экз.
8. Новикова, В. П. Гигиена детей и подростков : учебно-методическое пособие для выполнения лабораторных работ для студентов 3 курса обучающихся по специальности 060101 «Лечебное дело» / В. П. Новикова. — Черкесск : Северо-Кавказская государственная гуманитарно-технологическая академия, 2014. — 48 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27188>.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

	<i>Электронно-библиотечные системы</i>	<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
5.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 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>
<p>аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий, лаборатория</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>аудитория № 248 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система.

<p>ул. Ленина, д.67. аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.