

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Факультет психологии и педагогики



подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**

Основы гигиены физического воспитания обучающихся Б1.В.ДВ.11

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Жесткова Ю.К.

**Рецензент(ы):**

Петров Р.Е.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Шарифуллина С. Р.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" 201\_\_\_\_г

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

Протокол заседания УМК № \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" 201\_\_\_\_г

Регистрационный № 1014240018

Казань

2018

## **Содержание**

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Жесткова Ю.К. кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультет психологии и педагогики , JKZhestkova@kpfu.ru

## 1. Цели освоения дисциплины

? формирование систематизированных знаний в области гигиены физического воспитания обучающихся и спорта и готовности их применять в практической деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.В.ДВ.11 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.01 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 5 курсе, 10 семестр.

Данная учебная дисциплина включена в раздел ' Б1.В.ДВ.11.2 Дисциплины (модули)' основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 5 курсе, 10 семестр.

Необходимыми при освоении данной дисциплины являются знания, умения, навыки и компетенции приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин: Анатомия, Физиология, Теория и методика ФК. Освоение данной дисциплины необходимо для успешной работы в образовательных учреждениях.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ОК-9 (общекультурные компетенции)	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ОК-9 (общекультурные компетенции)	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых предметов
ПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых предметов

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- основные положения гигиены и особенности гигиены физической культуры и спорта;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- гигиенические требования к устройству спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;
- гигиену физического воспитания в школе;
- гигиенические требования к спортивным тренировкам;
- гигиенические требования к занятиям оздоровительной физической культурой;
- требования личной гигиены;
- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;
- основы закаливания;
- основы рационального и лечебного питания;
- гигиенические требования к занятиям в отдельных видах спорта;

**2. должен уметь:**

- оценивать гигиенические нормы в местах проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований;
- проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований;

**3. должен владеть:**

- методами оценки гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
- методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

**4. должен демонстрировать способность и готовность:**

**Готовность:**

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

**Способность:**

- оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей

**4. Структура и содержание дисциплины/ модуля**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 10 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни, личная гигиена.	10		2	2	0	Устный опрос
2.	Тема 2. Закаливание.	10		0	2	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.	10		0	2	0	Устный опрос
4.	Тема 4. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.	10		2	2	0	Тестирование
5.	Тема 5. Особенности гигиенического обеспечения занятий физкультурно-спортивной деятельностью лиц разного пола и возраста. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	10		2	0	0	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
6.	Тема 6. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	10		0	2	0	Устный опрос
.	Тема . Итоговая форма контроля	10		0	0	0	Зачет
	Итого			6	10	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни, личная гигиена.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Значение гигиены для укрепления и сохранения здоровья. Методы исследования, применяемые в гигиене (статистические, демографические лабораторные и др.). Современные научные представления о здоровье.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Здоровье как критерий эффективности физического воспитания и спорта. Основные закономерности роста и развития ребенка. Биологический возраст. Акселерация и ретардация. Физическое развитие и физическая подготовленность как критерии здоровья. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений. Влияние физических упражнений на биологическое созревание и физическое развитие. Двигательная активность как гигиенический фактор. Структура двигательной активности. Оптимум двигательной активности.

**Тема 2. Закаливание.**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Значение закаливания; виды закаливания; методические принципы закаливания. Закаливание холодом; физиологические основы закаливания холодом. Закаливание воздухом и водой. Закаливание солнечным излучением; физиологические основы закаливания солнечным излучением; нормирование солнечных ванн. Искусственные источники ультрафиолетового облучения. Нормирование комплексного закаливания. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур (веранды, навесы, солярии, пляжи, купальни, душевые и т.д.) Предупреждение и первая помощь при ожоге солнцем, при солнечном и тепловом удараах, переохлаждении.

**Тема 3. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к одежде и обуви и экипировке занимающихся различными видами спорта. Типы спортивных сооружений; расположение и ориентация спортивных сооружений; нормативы микроклимата помещений и их вентиляция. Концентрация углекислого газа как показатель загрязнения воздуха; кратность воздухообмена; температурный режим в помещениях; отопление местное и центральное; влажность воздуха в помещениях, ионизация воздуха. Естественное и искусственное освещение; показатели освещенности (световой коэффициент, люксометрия); влияние на освещенность состояния оконных стекол, окраски помещения. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений, нормативы освещенности. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Профилактика травм и заболеваний при занятиях гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой; гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой (беговые дорожки, места для метаний, прыжков). Профилактика травм и перенапряжений при занятиях легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиенические требования к местам занятий лыжным спортом (трассы, лыжные базы), к одежде и обуви лыжников. Профилактика травм и заболеваний при занятиях лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми (игровые залы, площадки), к одежде и обуви занимающихся. Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам, гигиена занятий в искусственных бассейнах; профилактика травм и заболеваний при занятиях плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий тяжелой атлетикой, борьбой, боксом. Гигиенические требования к местам занятий. Профилактика травм и заболеваний при занятиях.

#### **Тема 4. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.**

##### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования к режиму питания.

##### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Пищевой рацион. Режим питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Соответствие суточных энерготрат и энергоемкости пищевого рациона. Питание при занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение энерготрат и пластических процессов. Методы определения энерготрат. Режим питания спортсменов. Питание на тренировочных сборах и во время соревнований. Питание на дистанции. Режим приема жидкости. Особенности питания юных спортсменов. 5. Особенности гигиенического обеспечения занятий физкультурно-спортивной деятельностью лиц разного пола и возраста. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Структура и содержание занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью (ОФУ). Общие требования ? непрерывность и преемственность, комплексность и адекватность. Гигиеническая направленность физических нагрузок при занятиях с оздоровительной целью, достижение нормативного уровня физической подготовленности; подготовительно-стимулирующая и восстановительная направленность. Гигиенические нормативы физической подготовленности ? общей выносливости, силовой выносливости, других качеств. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями детей младшего, среднего и старшего возраста, рекомендуемые нормы нагрузок, продолжительность и виды нагрузок, оптимальные температурные режимы. Гигиенические требования к формам ОФУ (урок физкультуры, тренировка в спортивной секции, группа здоровья, самостоятельные занятия). Гигиенические требования к структуре одного занятия ? подготовительной, основной и заключительной частям. Восстановительные формы ОФУ (физкультурная пауза, минутка, прогулки, туризм). Гигиенические средства повышения работоспособности, использование естественно средовых факторов. Предупреждение травматизма, перегреваний, переохлаждений при занятиях ОФУ.

#### **Тема 5. Особенности гигиенического обеспечения занятий физкультурно- спортивной деятельностью лиц разного пола и возраста. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Профилактика травм и заболеваний при занятиях гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой; гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой. Профилактика травм и перенапряжений при занятиях легкой атлетикой.

### **Тема 6. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиенические требования к местам занятий лыжным спортом (трассы, лыжные базы), к одежде и обуви лыжников. Профилактика травм и заболеваний при занятиях лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми (игровые залы, площадки), к одежде и обуви занимающихся. Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам, гигиена занятий в искусственных бассейнах; профилактика травм и заболеваний при занятиях плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий тяжелой атлетикой, борьбой, боксом. Гигиенические требования к местам занятий. Профилактика травм и заболеваний при занятиях.

### **4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни, личная гигиена.	10		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
2.	Тема 2. Закаливание.	10		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
3.	Тема 3. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.	10		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
4.	Тема 4. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	10		подготовка к тестированию	10	Тестирование

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
5.	Тема 5. Особенности гигиенического обеспечения занятий физкультурно-спортивной деятельностью лиц разного пола и возраста. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	10		подготовка к устному опросу	6	Устный опрос
6.	Тема 6. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	10		подготовка к устному опросу	6	Устный опрос
	Итого				52	

## 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

В процессе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии ранжированные по формам организации образовательного процесса: чтение лекций; проведение практических занятий; организация самостоятельной работы; организация и проведение консультаций; проведение экзамена; мониторинг результатов образовательной деятельности.

Информационные технологии - использование ЭОР при подготовке к занятиям, обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения объективного контроля и мониторинга знаний студентов. В системе дистанционного обучения: материалы лекций, тексты практических работ, вопросы к экзамену, глоссарий, тренажеры, задания для отработки пропущенных занятий, тесты.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

### Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни, личная гигиена.

Устный опрос , примерные вопросы:

- Влияние физических упражнений на биологическое созревание и физическое развитие.
- Двигательная активность как гигиенический фактор. -Структура двигательной активности. Оптимум двигательной активности.

### Тема 2. Закаливание.

Устный опрос , примерные вопросы:

- Нормирование комплексного закаливания. -Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур (веранды, навесы, солярии, пляжи, купальни, душевые и т.д.)
- Предупреждение и первая помощь при ожоге солнцем, при солнечном и тепловом удара, переохлаждении.

### **Тема 3. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.**

Устный опрос , примерные вопросы:

-Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой; гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой (беговые дорожки, места для метаний, прыжков). -Профилактика травм и перенапряжений при занятиях легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. - Гигиенические требования к местам занятий лыжным спортом (трассы, лыжные базы), к одежде и обуви лыжников. Профилактика травм и заболеваний при занятиях лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиенические требования к местам занятий спортивными играми (игровые залы, площадки), к одежде и обуви занимающихся. Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортивными играми.

Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. -Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам, гигиена занятий в искусственных бассейнах; профилактика травм и заболеваний при занятиях плаванием. -Гигиеническое обеспечение занятий тяжелой атлетикой, борьбой, боксом. Гигиенические требования к местам занятий.

### **Тема 4. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.**

Тестирование , примерные вопросы:

1. Жизнь и деятельность человека протекают: а) в экзосфере б) в тропосфере в) в стратосфере 2. К жироподобным веществам относятся: а) холестерин, сало, парафин; б) лецитин и парафин. в) фосфатиды и стерины; 3. Во время лыжных гонок на 30-50 км, марафонского бега, велогонок расход энергии составляет: а) более 6000 ккал; б) более 4000 ккал; в) более 3200 ккал. 4. Основные физиологические требования к питанию спортсмена на дистанции: а) быть жидкой или полужидкой, не требующей разжевывания, принимать все продукты в горячем виде. б) большое количество углеводов и витаминов группы В и С, достаточно быстро восполнять энергетические запасы. в) пища должна содержать сахар и глюкозу, быть не очень холодной, содержать минеральные соли, что снижает потери воды организмом, включать в себя большие количества витамина С. 5. Уровень шума выражается: а) в децибелах б) в % в) в люксах. 6. Регулярная вентиляция помещения обеспечивает удаление: а) кислорода, азота. б) избытка тепла, влаги и вредных газообразных примесей в) пыли и грязи; 7. Основное значение пищи заключается в доставке организму: а) витаминов и белков; б) жиров и углеводов; в) энергии и образования пластичного материала, необходимого для построения тканей и органов 8. Гигиенические требования к пище состоят в том, что она должна: а) содержать пищевые вещества, необходимые для построения тканей и органов течения физиологических процессов, растительные жиры; б) потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических трат организма, быть разнообразной, обладать приятным вкусом, иметь соответствующую температуру, быть доброкачественной; в) потребляться в одно и тоже время, иметь большой объем. 9. До конечных продуктов окисляются: а) углеводы и белки; б) жиры и белки; в) жиры и углеводы 10. При отсутствии нескольких витаминов в пище могут возникать: а) гипервитаминоз б) гиповитаминоз в) авитаминоз 11. К минеральным веществам относятся: а) хлористый натрий, витамины Д, С, А. б) кальций, фосфор и магний, железо, микроэлементы в) витамины, микроэлементы; 12. При окислении в организме белки, жиры, углеводы освобождают на 1 г пищевого вещества соответственно: а) 5,3; 4,1; 9,8 ккал; б) 4,1; 9,3; 4,1 ккал; в) 4,1; 9,3; 5,6 ккал. 13.

Физиологическая суточная норма белка зависит от: а) возраста, пола и профессиональной деятельности б) медицинской группы, роста и профессиональной деятельности в) веса, пола и профессиональной деятельности

### **Тема 5. Особенности гигиенического обеспечения занятий физкультурно- спортивной деятельностью лиц разного пола и возраста. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.**

Устный опрос , примерные вопросы:

-Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой; гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой. -Профилактика травм и перенапряжений при занятиях легкой атлетикой.

### **Тема 6. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности**

Устный опрос , примерные вопросы:

-Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам, гигиена занятий в искусственных бассейнах; профилактика травм и заболеваний при занятиях плаванием.

-Гигиеническое обеспечение занятий тяжелой атлетикой, борьбой, боксом. -Гигиенические требования к местам занятий. -Профилактика травм и заболеваний при занятиях.

## Итоговая форма контроля

зачет

Примерные вопросы к зачету:

- 1.Предмет, задачи и методы гигиены.
- 2.История развития гигиены.
- 3.Личная гигиена. Уход за полостью рта.
- 4.Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна.
- 5.Медико-биологические средства восстановления.
- 6.Психологические средства восстановления
7. Педагогические средства восстановления
- 8.Физиологические основы закаливания.
- 9.Гигиенические принципы закаливания.
- 10.Гигиенические нормы закаливания воздухом.
- 11.Гигиенические нормы закаливания водой.
- 12.Закаливание солнечным излучением.
- 13.Закаливание в спортивной практике.
- 14.Физиологические основы и содержание закаливания.
- 15.Гигиена питания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
- 16.Основные принципы построения питания.
- 17.Физиологическая роль и гигиеническое значение белков.
18. Физиологическая роль и гигиеническое значение углеводов.
19. Физиологическая роль и гигиеническое значение жиров.
20. Физиологическая роль и гигиеническое значение минеральных веществ.
- 21.Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.  
Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом.
- 22.Режим питания при занятиях физкультурой и спортом.
- 23.Особенности питания спортсменов. Питания спортсменов во время соревнований.
- 24.Особенности питания спортсменов. Питания спортсмена перед стартом.
- 25.Особенности питания спортсменов. Питание спортсмена на дистанции.
- 26.Особенности питания спортсменов. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
- 27.Особенности питания юных спортсменов.
- 28.Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями (непрерывность, преемственность, комплексность, адекватность).
- 29.Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок в развивающих формах оздоровительных физических упражнений.(урок физкультуры, тренировка в группе здоровья, самостоятельная тренировка)
- 30.Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок в подготовительно-стимулирующих формах оздоровительных физических упражнений. (утренняя зарядка, зарядка после дневного сна, упражнения перед началом работы).
- 31.Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок в восстановительных формах оздоровительных физических упражнений.(активный отдых - прогулки, туристские походы, подвижные игры, физкультпаузы, физкультминутки).
- 32.Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

- 33.Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
- 34.Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
- 35.Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
- 36.Основные гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений.
- 37.Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
- 38.Гигиенические нормирование двигательной активности школьников.
- 39.Формирование двигательной активности школьников.
- 40.Основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений
- 41.Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями в школе.
- 42.Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.
- 43.Гигиенические требования к планированию тренировки.
- 44.Гигиенические нормирование тренировочных занятий.
- 45.Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
- 46.Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.

### **7.1. Основная литература:**

1. Воробьев В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Ф. Воробьев. 2-е изд.- М.:ФЛИНТА, 2012. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-1534-5.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=455031>
- 2.Григорьева О. В.Практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 - ISBN 978-5-16-103421-7 (online) -URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>
3. Позняковский. В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов [Электронный ресурс] : учебник / В.М. Позняковский. - 5-е изд., испр. и доп. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2007. - (Питание) - ISBN 978-5-94087-777-6.  
URL:<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785940877776.html>

### **7.2. Дополнительная литература:**

1. Кучмы В.Р . Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям [Электронный ресурс] : учебное пособие / Под ред. В.Р. Кучмы. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. -ISBN 978-5-9704-2237-3.URL:<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970422373.html>
2. Канивец И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учебное пособие / Канивец И.А. - Мин.:РИПО, 2017. - 178 с.: ISBN 978-985-503-657-0 - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=948248>
3. Омаров Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. - Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. - 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=514526>
- 4.Королев А.А. Гигиена питания [Электронный ресурс] : Руководство для врачей / А.А. Королев. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - ISBN 978-5-9704-3706-3.  
URL:<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html>

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>  
Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система - <https://e.lanbook.com/>  
Электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru/>  
Электронно-библиотечная система - <http://znanium.com/>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Основы гигиены физического воспитания обучающихся" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Освоение дисциплины "Основы гигиены физического воспитания обучающихся" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Физическая культура и безопасность жизнедеятельности .

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Физическая культура .

Автор(ы):

Жесткова Ю.К. \_\_\_\_\_

"\_\_" 201 \_\_ г.

Рецензент(ы):

Петров Р.Е. \_\_\_\_\_

"\_\_" 201 \_\_ г.