МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

Гигиена физкультурно-спортивной деятельности

рабочая программа дисциплины (модуля)

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану

в том числе:

аудиторные занятия

самостоятельная работа

контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)

Распределение часов дисциплины по семестрам				
Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**9 (5.1)**		Итого	
Недель	11 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	18	18	18	18
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе в форме практ.подготовки	8	8	8	8
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22,15	22,15	22,15	22,15
Сам. работа	49,85	49,85	49,85	49,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и): *кпн, Доцент, Казакевич Наталья Николаевна*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 370328EE0D79AF44B35C5C6558C29C05
Владелец: Холина Мария Валерьевна
Действителен: с 17.09.2025 до 11.12.2026

Рабочая программа дисциплины

Гигиена физкультурно-спортивной деятельности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и ОБЗР

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.м.н., доцент Казакова Г. Н.

Председатель НМСС(С)
к.п.н., доцент Казакевич Наталья Николаевна
07 мая 2026 г. № 7

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Целями освоения дисциплины «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности» являются формирование у студентов компетенций в области знаний по гигиене физического воспитания и спорта, исследовательских и практических умений по профилактике различных заболеваний при организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни на основе современных гигиенических принципов и норм

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.ВДП.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Обеспечение безопасности образовательных организаций и охрана труда
2.1.2	Физиология физкультурно-спортивной деятельности
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Педагогическая практика
2.2.2	Педагогическая практика
2.2.3	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий
2.2.4	Организация физкультурно-оздоровительной работы в рекреационных зонах

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
Знать:	
Уровень 1	Знает отдельные принципы и методы развития и совершенствования физических качеств, отдельные методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
Уровень 2	Знает основные принципы и методы развития и совершенствования физических качеств, основные методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
Уровень 3	Обладает глубокими комплексными знаниями о методах развития и совершенствования физических качеств, методах самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
Уметь:	
Уровень 1	Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий.
Уровень 2	Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.
Уровень 3	Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий. Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.
Владеть:	
Уровень 1	Технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.
Уровень 2	Профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.

Уровень 3	Технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности. Профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.
ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ПК-7.2: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	
Знать:	
Уровень 1	Знает основы охраны труда, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф,
	стихийных бедствий
Уровень 2	Знает основы охраны труда, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий; основы медицинских знаний и здорового образа жизни.
Уровень 3	Знает основы охраны труда, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий; основы медицинских знаний и здорового образа жизни; закономерности физиологического и психического развития и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды.
Уметь:	
Уровень 1	Умеет применять средства индивидуальной и коллективной защиты от производственных вредностей и опасностей. Осуществлять мероприятия по защите учащихся и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера.
Уровень 2	Умеет применять средства индивидуальной и коллективной защиты от производственных вредностей и опасностей. Осуществлять мероприятия по защите учащихся и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера; оказать первую медицинскую помощь.
Уровень 3	Умеет применять средства индивидуальной и коллективной защиты от производственных вредностей и опасностей. Осуществлять мероприятия по защите учащихся и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера; оказать первую медицинскую помощь; распознать признаки нарушения здоровья.
Владеть:	
Уровень 1	Владеет основными методами защиты жизни и здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций, оказания само- и взаимопомощи.
Уровень 2	Владеет основными методами защиты жизни и здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций, оказания само- и взаимопомощи; навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся.
Уровень 3	Владеет основными методами защиты жизни и здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций, оказания само- и взаимопомощи; навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся; навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литерату ра	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примеча ние
	Раздел 1. 1.Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни							
1.1	Введение. Понятие о гигиене и санитарии; методы исследования, применяемые в гигиене; предмет и задачи гигиены; отдельные отрасли гигиены. Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены. /Лек/	9	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Конспект лекции.

1.2	Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания. Особенности личной гигиены спортсменов.Роль учителя физической культуры в повышении уровня санитарной культуры среди школьников. /Лек/	9	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Конспект лекции.
1.3	Гигиена воды. Влияние факторов водной среды на здоровье и работоспособность человека. Вода как фактор внешней среды, ее физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое значение. Нормирование качественного состава питьевой воды. Нормы хозяйственно-питьевого	9	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Доклады на занятиях.

1.4	Гигиена воздушной среды. Атмосферный воздух как фактор внешней среды. Химический состав и физические свойства воздуха. Значение физических свойств воздуха для занятий физическими упражнениями и закаливания. Гигиенические проблемы загрязнения атмосферного воздуха. Погода, климат, акклиматизация. Терморегуляция организма, метеотропные реакции. Солнечная радиация, ее гигиеническое значение. Ультрафиолетовая недостаточность и ее профилактика. Микроклимат помещений, его влияние на организм человека, гигиеническая оценка. Средства улучшения микроклимата помещений. /Пр/	9	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Доклады на занятиях.
1.5	Почва как фактор внешней среды. Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний. Загрязнение и самоочищение почвы. Значение почвы для строительства спортивных сооружений. /Ср/	9	6	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Работа по группам, подготовка сообщения.
1.6	Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания. Гигиена кожи, ногтей и волос. Гигиена опорно-двигательного аппарата. Гигиена полости рта. Гигиена органа слуха. Гигиена органа зрения. Гигиена сексуальных отношений. Гигиена сна. /Ср/	9	6	УК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Работа по группам, подготовка сообщения.
	Раздел 2. 2.Гигиенические основы физического воспитания школьников							
2.1	Гигиенические требования к организации и построению урока физической культуры в школе. /Лек/	9	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Конспект лекции.

2.2	Гигиенические рекомендации относительно возрастного ценза и рациональной организации учебно-тренировочного процесса. /Лек/	9	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Конспект лекции.
2.3	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Спортивная зона и учебно-спортивные помещения. /Пр/	9	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Доклады на занятиях.
2.4	Двигательная активность и гигиена физического воспитания школьников. Биологическая потребность в движении в зависимости от возраста и пола детей. Примерный объем двигательной активности учащихся. /Пр/	9	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Доклады на занятиях.
2.5	Комплексы упражнений физкультурных минуток и пауз общего воздействия и для снятия локального утомления. Врачебный контроль за физическим воспитанием, распределение учащихся на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Критерии допустимости нагрузки на уроке физической культуры; моторная плотность урока, физиологическая кривая нагрузки, внешние признаки утомления, состояние перетренированности. /Ср/	9	10	УК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Работа по группам, подготовка сообщения.
2.6	Критерии допустимости нагрузки на уроке физической культуры; моторная плотность урока, физиологическая кривая нагрузки, внешние признаки утомления, состояние перетренированности. Дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Развитие физических качеств в сенситивные периоды. Гигиенические рекомендации относительно возрастного ценза и рациональной организации учебно-тренировочного процесса. /Ср/	9	8	УК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Работа по группам, подготовка сообщения.
	Раздел 3. 3.Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности.							
3.1	Гигиенические требования к физкультурно-спортивным сооружениям. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. /Лек/	9	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Конспект лекции.

3.2	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса. /Пр/	9	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Доклады на занятиях.
3.3	Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. /Пр/	9	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Доклады на занятиях.
3.4	Рациональное питание спортсменов. Определение суточного расхода энергии и гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, плаванием, спортивными играми, единоборствами, атлетической гимнастикой. /Ср/	9	6	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Работа по группам, подготовка сообщения.
3.5	Неблагоприятные факторы внешней среды в спорте и их профилактика: шум, статическое электричество, загрязнение воздуха и неблагоприятный микроклимат крытых спортивных сооружений. Рациональное питание спортсменов. Определение суточного расхода энергии и гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. /Ср/	9	7,85	УК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Работа по группам, подготовка сообщения.
	Раздел 4. 4. Промежуточная аттестация							
4.1	/КРЗ/	9	0,15	УК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Промежуточная аттестация, зачет.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые задания для входного контроля.
1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?

а) тонизирующее действие;

б) стимулирует функции нервной системы;

в) улучшает сон;

г) повышает потоотделение и обмен веществ;

д) расслабляет организм.

2. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:

а) фильтрация; б) токи высокой частоты; в) хлорирование;

г) серебрение воды; д) озонирование; е) отстаивание.

3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

а) это приводит к физическому утомлению;

б) это приводит к гиподинамии;

в) это приводит к увеличению массы тела человека.

4. Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:

а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;

б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;

в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

5. Лучшим материалом для изготовления одежды является:

а) хлопчатобумажные ткани; б) искусственные материалы;

в) полимерные волокна; г) шерстяные ткани;

д) прорезиненные ткани.

6. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения

устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

а) физическая культура; б) закаливание; в) личная гигиена.

7. Регулярное закаливание способствует:

а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;

б) укреплению силы воли;

в) повышению аппетита;

г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;

д) замедлению процесса старения;

е) отвыканию от вредных привычек;

ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.

8. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

а) утром; б) до полудня; в) после полудня; г) вечером.

9. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

а) солнце; б) воздух; в) атмосферное давление; г) вода.

Найдите ошибку.

10. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

а) рациональное питание;

б) психопрофилактика;

в) сауна;

г) физические средства;

д) мышечная релаксация;

е) полноценная разминка.

11. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:

а) 2 м2;

б) 3 м2;

в) 4 м2;

г) 5 м2.

12. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:

а) медицинскую справку;

б) резиновую шапочку;

в) ласты;

г) дыхательную трубку;

д) купальный костюм;

е) шлѐпанцы;

ж) спасательный жилет.

13. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?

а) да; б) нет.

14. Гигиена – это наука:

а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;

б) о профилактике болезней;

в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное

здоровье и условиях его сохранения.

15. Здоровье человека – это…

а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;

б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;

в) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие.

16. Основоположник гигиены как науки:

а) А.П. Доброславин;

б) Н.А. Семашко;

в) А.Н. Сысин.

17. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:

а) 18-20 %;

б) 47-50 %;

в) 8-10%.

18. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путѐм:

а) холера;

б) туберкулѐз;

в) ботулизм.

19. Различают влажность:

а) относительную;

б) точную;

в) минимальную.

20. Методы обеззараживания воды:

а) умягчение;

б) обезжелезивание;

в) хлорирование.

21. Значение углеводов в питании:

а) источник энергии;

б) источник провитамина С;

22. Полное истощение запасов витаминов в организме:

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз.

23. Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки относятся к:

а) основной группе;

б) подготовительной группе;

в) специальной группе.

24. Закаливание – это…

а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;

б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;

в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям.

25. Личная гигиена – это…

а) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;

б) наука о профилактике болезней;

в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.

26. Принципы закаливания:

а) систематичность;

б) массовость;

в) тренированность;

г) систематичность.

27. Для ухода за зубами используют:

а) зубные нити;

б) зубные пасты;

в) дезодоранты;

г) отбеливатели.

28. Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа:

а) спина;

б) воротниковая зона;

в) грудь;

г) живот;

д) нижние конечности;

е) руки.

29. Психогигиена – это отрасль гигиены:

а) разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению психического здоровья человека;

б) о лечении нервно-психических болезней;

в) о психике человека.

30. Одежда должна:

а) соответствовать условиям окружающей среды; б) быть дешевой;

в) быть тѐплой; г) соответствовать полу.

5.2. Темы письменных работ

Темы для рефератов
1. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта, цели и задачи.
2. История развития гигиены физического воспитания и спорта в России.
3.Профилактика вредных привычек (табакокурение, алкоголь).
4.Минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиенические нормы.
5.Личная гигиена спортсмена.
6.Значение системы гигиенической подготовки спортсменов.
7.Гигиенические требования к микроклимату крытых спортивных сооружений.
8.Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы.
9.Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
10.Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
11.Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений. Эпидемиологическое значение почвы.
12.Гигиенические требования к внутренней отделке спортивных сооружений.
13.Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
14.Гигиенические принципы физического воспитания.
15.Гигиенические принципы закаливания.
16.Углеводы. Их физиологическая роль и гигиеническая норма.
17.Гигиенические требования к обуви спортсмена
18.Гигиенические требования к одежде спортсмена

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ.

1. Предмет гигиены физической культуры и спорта, ее основные задачи. Роль отечественных ученых в развитии гигиены физической культуры и спорта.
2. Гигиеническое значение физической культуры и спорта. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания.
3. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы хозяйственно-питьевого водопотребления.
4. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. СанПиН «Питьевая вода».
5. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Зоны санитарной охраны.
6. Санитарно-гигиеническое значение открытых водоемов.
7. Способы и методы улучшения качества питьевой воды.
8. Физические свойства воздуха, их влияние на теплообмен и значение для занятий физическими упражнениями и закаливанием.
9. Солнечная радиация, ее биологическое действие.
10. Погода, климат, акклиматизация. Комплексное влияние метеофакторов на организм, метеотропные реакции.
11. Калорийность питания. Энергетические затраты организма и энергетическая ценность пищи. Качественный состав пищи. Пищевая и биологическая ценность белков, жиров и углеводов. Витамины и минеральные элементы, их значение в питании человека.
12. Понятие биологического ритма. Циркадный, месячный, годовой циклы. Связь биоритмов с умственной и физической работоспособностью.
13. Нарушения биоритмов в организме. Профилактика внешнего и внутреннего десинхроноза. Средства и формы физического воспитания школьников.
14. Влияние физического воспитания на состояние здоровья и физическое развитие школьников. Понятие о гипер – и гипокинезии, нормативы суточной двигательной активности. Гигиеническое нормирование физических нагрузок на занятиях физической культурой и спортом.
15. Гигиенические принципы правильной организации физического воспитания школьников. Гигиенические требования к урокам физической культуры в школе.
16. Санитарно-гигиенические требования к условиям проведения занятий физической культурой
17. Комплектование медицинских групп несовершеннолетних обучающихся для занятий физической культурой
18. Медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе занятий физической культурой.
19. Методы определения и гигиенической оценки физических свойств воздуха.
20. Воздушно-тепловой режим спортивных помещений, его гигиеническая оценка.
21. Световой режим спортивных помещений, его гигиеническая оценка.
22. Значение закаливания. Теоретические основы, основные принципы и организация закаливания.
23. Виды закаливания, их физиологические основы.
24. Особенности закаливания в спортивной практике.
25. Оценка закаленности путем холодовых проб.
26. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические требования к организации и планированию тренировки.
27. Рациональный режим дня тренирующегося спортсмена.
28. Спортивные сооружения, их виды.
29. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции, спортивному инвентарю и оборудованию.
30. Калорийность суточного рациона спортсмена и качественный состав пищи при занятиях отдельными видами спорта. 31. Значение и нормы потребления отдельных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов) при занятиях отдельными видами спорта.
32. Режим питания спортсменов. Режим приема жидкости. Питание спортсменов на дистанции.
33. Гигиена спортивной одежды и обуви.
34. Вспомогательные гигиенические средств повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление. 35. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях гимнастикой.
36. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях легкой атлетикой.
37. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях лыжным спортом.
38. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях спортивными играми
39. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях плаванием.
40. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях единоборствами.
41. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой.
42. Неблагоприятные факторы окружающей среды в спорте и их профилактика.

43. Формирование основ здорового образа жизни спортсмена.
44. Оздоровительная физическая культура у лиц среднего и пожилого возраста.
45. Гигиеническое обеспечение спортсменов в условиях высокой температуры, в горных условиях.
46. Гигиеническое обеспечение спортсменов в условиях низкой температуры.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Давыдова С. С., Вакуло И. А., Перфилова Л. И., Сычев В. С.	Возрастная анатомия, физиология, гигиена: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577440
Л1.2	Стеблецов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А.	Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/496688
Л1.3	Панкова Е. С.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2014	http://elib.kspu.ru/document/10939

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (OEM лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru Режим доступа: Свободный доступ;

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ; ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Консультант Плюс /Электронный ресурс/:справочно – правововая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины.

В ходе изучения курса «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности» рекомендуется привлекать дополнительную информацию. Обучающиеся делают самостоятельные доклады, сообщения по темам. Рекомендуется парная, групповая работа, использование проектной технологии. Для этого необходимо:

1· проанализировать имеющиеся источники по выбранной теме, сделать выводы и обобщения;

2· подготовить текст выступления, содержащий результаты осмысления проблемы, проверить корректность стиля, логику, связность изложения; обдумать форму презентации;

3· подготовить опоры (наглядность) для выступления;

4· (при групповой подготовке) распределить обязанности при представлении материала;

5· докладывать вопрос, соблюдая контакт с предполагаемыми слушателями. При выполнении научно-исследовательских работ (проектов) обучающиеся должны:

- владеть методологией научного исследования,
- уметь обосновать выбор темы и методов изучения проблемы,
- аргументировать актуальность и новизну темы,
- уметь самостоятельно проводить теоретические и экспериментальные
- исследования, излагать полученные результаты, видеть место проведенного • исследования в ряду научных работ по избранной проблематике,
- уметь обосновывать практическую значимость работы.