

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**  
**Гигиенические основы физкультурно-спортивной**  
**деятельности**  
 рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности**  
 Квалификация **Бакалавр**

44.03.01 ФК с основами БЖ 2022 (заочная форма обучения).plx  
 Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
 Направленность (профиль) образовательной программы  
 Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

|   |      |                            |
|---|------|----------------------------|
| Часов по учебному плану                                   | 72   | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе:  |      | зачеты 10                  |
| аудиторные занятия  | 10   |                            |
| самостоятельная работа                                    | 58   |                            |
| контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) | 0,15 |                            |
| часов на контроль   | 3,85 |                            |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>)                 | 10 (5.2) |       | Итого |       |
|---|----------|-------|-------|-------|
|   | Неделя   |       |       |       |
| Вид занятий   | уп       | рп    | уп    | рп    |
| Лекции  | 4        | 4     | 4     | 4     |
| Практические  | 6        | 6     | 6     | 6     |
| Контактная работа<br>(промежуточная<br>аттестация) зачеты | 0,15     | 0,15  | 0,15  | 0,15  |
| В том числе в форме<br>практ.подготовки                   | 4        | 4     | 4     | 4     |
| Итого ауд.  | 10       | 10    | 10    | 10    |
| Контактная работа   | 10,15    | 10,15 | 10,15 | 10,15 |
| Сам. работа   | 58       | 58    | 58    | 58    |
| Часы на контроль  | 3,85     | 3,85  | 3,85  | 3,85  |
| Итого   | 72       | 72    | 72    | 72    |

Программу составил(и):

*к.п.н., Доцент, Казакевич Наталья Николаевна*

Рабочая программа дисциплины

**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 04.05.2022 г. № 9

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Н. Н.

Председатель НМСС(С)

к.п.н., доцент Кондратюк Татьяна Александровна

12 мая 2022 г. № 7

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целями освоения дисциплины «Гигиенические основы 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 1.Обеспечение безопасности образовательных организаций и охрана труда

2.1.2 2.Физиология физкультурно-спортивной деятельности

### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 1.Педагогическая практика

2.2.2 2.Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий

2.2.3 3.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-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья**

### Знать:

Уровень 1 Знает основные санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к условиям образовательной среды и организации учебно-воспитательного процесса;

Уровень 2 Знает основы формирования двигательных рефлексов

Уровень 3 Знает что такое двигательный стереотип

### Уметь:

Уровень 1 Умеет реализовать экспертные компетенции

Уровень 2 Умение применять технологии здоровьесбережения

Уровень 3 Умение анализировать особенности гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности.

### 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-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе**

### Знать:

Уровень 1 основные понятия педагогики здоровья и здоровьесбережения;

Уровень 2 основные принципы здоровьесберегающей педагогики и характеристики здоровьесберегающей педагогической деятельности;

Уровень 3 современные здоровьесберегающие образовательные технологии и подходы к их классификации.

### Уметь:

Уровень 1 выявлять и анализировать здоровьесберегающий потенциал традиционных и инновационных образовательных технологий;

Уровень 2 применять современные здоровьесберегающие образовательные технологии в образовательном процессе;

Уровень 3 реализовать экспертные компетенции, включающие изучение возможностей применения технологий.

### Владеть:

|           |   |
|-----------|---|
| Уровень 1 | навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; |
| Уровень 2 | мерами профилактики травматизма и навыками оказания первой помощи.  |
| Уровень 3 | простейшими приемами самомассажа и релаксации;  |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Компетенции   | Литература | Инте пакт. | Пр. подгот. | Примечание       |
|-------------|---|----------------|-------|---------------|------------|------------|-------------|------------------|
|             | <b>Раздел 1. 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни</b>  |                |       |               |            |            |             |                  |
| 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/   | 10             | 2     | УК-7.2        |            |            |             | конспекты лекций |
| 1.2         | Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания. Особенности личной гигиены спортсменов. Роль учителя физической культуры в повышении уровня санитарной культуры среди школьников. /Ср/  | 10             | 6     | УК-7.2        |            |            |             | конспекты        |
| 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  | 10             | 6     | УК-7.2        |            |            |             | конспекты        |
| 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 | 10             | 10    | УК-7.2 ПК-7.1 |            |            |             | конспекты        |
|             | <b>Раздел 2. 2. Гигиенические основы физического воспитания школьников</b>  |                |       |               |            |            |             |                  |
| 2.1         | Гигиенические требования к организации и построению урока физической культуры в школе. /Ср/   | 10             | 6     | УК-7.2 ПК-7.1 |            |            |             | конспекты        |

|     |   |    |    |               |  |  |   |                             |
|-----|---|----|----|---------------|--|--|---|-----------------------------|
| 2.2 | Двигательная активность и гигиена физического воспитания школьников. Биологическая потребность в движении в зависимости от возраста и пола детей. Примерный объем двигательной активности учащихся. /Пр/  | 10 | 2  | УК-7.2        |  |  |   | Презентации докладов, тест. |
| 2.3 | 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/   | 10 | 10 | УК-7.2 ПК-7.1 |  |  |   | конспекты                   |
| 2.4 | 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/ | 10 | 10 |               |  |  |   | конспекты                   |
|     | <b>Раздел 3. 3. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности.</b>  |    |    |               |  |  |   |                             |
| 3.1 | Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса. /Лек/   | 10 | 2  | УК-7.2        |  |  |   |                             |
| 3.2 | 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. /Пр/   | 10 | 2  | УК-7.2 ПК-7.1 |  |  | 2 | Презентации докладов.       |

|     |  |    |      |               |  |  |   |                                 |
|-----|--|----|------|---------------|--|--|---|---------------------------------|
| 3.3 | 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. /Пр/ | 10 | 2    | УК-7.2 ПК-7.1 |  |  | 2 | доклады                         |
| 3.4 | Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. /Ср/   | 10 | 10   |               |  |  |   | конспекты                       |
|     | <b>Раздел 4. 4. Промежуточная аттестация</b>   |    |      |               |  |  |   |                                 |
| 4.1 | /КРЗ/  | 10 | 0,15 | УК-7.2 ПК-7.1 |  |  |   | 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 м<sup>2</sup>;
  - б) 3 м<sup>2</sup>;
  - в) 4 м<sup>2</sup>;
  - г) 5 м<sup>2</sup>.
12. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:
- а) медицинскую справку;
  - б) резиновую шапочку;
  - в) ласты;
  - г) дыхательную трубку;
  - д) купальный костюм;
  - е) шлёпанцы;
  - ж) спасательный
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 путём:
- а) холера;
  - б) туберкулёз;
  - 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:
- систематичность;
  - массовость;
  - тренированность;
  - систематичность.
27. Для ухода за зубами используют:
- зубные нити;
  - зубные пасты;
  - дезодоранты;
  - отбеливатели.
28. Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа:
- спина;
  - воротниковая зона;
  - грудь;
  - живот;
  - нижние конечности;
  - руки.
29. Психогигиена – это отрасль гигиены:
- разрабатывающая мероприятия по сохранению
  - о лечении нервно-психических болезней;
  - о психике человека.
30. Одежда должна:
- соответствовать условиям окружающей среды; б) быть дешевой;
  - быть тёплой;
  - соответствовать полу.

### **5.2. Темы письменных работ**

Темы для рефератов

- Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта, цели и задачи.
  - История развития гигиены физического воспитания и спорта в России.
  - Профилактика вредных привычек ( табакокурение, алкоголь).
  - Минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиенические нормы.
  - Личная гигиена спортсмена.
  - Значение системы гигиенической подготовки спортсменов.
  - Гигиенические требования к микроклимату крытых спортивных сооружений.
  - Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы.
  - Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
  - Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
  - Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений.
- Эпидемиологическое значение почвы.
- Гигиенические требования к внутренней отделке спортивных сооружений.
  - Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
  - Гигиенические принципы физического воспитания.
  - Гигиенические принципы закаливания.
  - Углеводы. Их физиологическая роль и гигиеническая норма.
  - Гигиенические требования к обуви спортсмена
  - Гигиенические требования к одежде спортсмена

### **5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)**

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ.**

- Предмет гигиены физической культуры и спорта, ее основные задачи. Роль отечественных ученых в развитии гигиены физической культуры и спорта.
- Гигиеническое значение физической культуры и спорта. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания.
- Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы хозяйственно-питьевого водопотребления.
- Гигиенические требования к качеству питьевой воды. СанПиН «Питьевая вода».
- Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Зоны санитарной охраны.
- Санитарно-гигиеническое значение открытых водоемов.
- Способы и методы улучшения качества питьевой воды.
- Физические свойства воздуха, их влияние на теплообмен и значение для занятий физическими упражнениями и закаливанием.
- Солнечная радиация, ее биологическое действие.
- Погода, климат, акклиматизация. Комплексное влияние метеофакторов на организм, метеотропные реакции.
- 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.
- Понятие биологического ритма. Циркадный, месячный, годовой циклы. Связь биоритмов с умственной и физической работоспособностью.
- 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**

#### **6.3.1 Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
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](http://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 – правовая 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.