

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
Квалификация

J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности
Бакалавр

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины

Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 10
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	60	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)		
	0,15	
часов на контроль	3,85	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	10 (5.2)		Итого	
Неделя				
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе в форме практ.подготовки	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,15	8,15	8,15	8,15
Сам. работа	60	60	60	60
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 и защиты Родины

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 07.05.2025 г. № 9

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

Председатель НМСС(С)

к.п.н., доцент Казакевич Н. Н.

14 мая 2025 г. № 8

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

	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/	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 водопотребления. Источники питьевого водоснабжения. /Ср/	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 помещений. /Ср/	10	10	УК-7.2 ПК-7.1				конспекты
	Раздел 2. 2. Гигиенические основы физического воспитания школьников							

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
	Раздел 3. 3.Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности.							
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	12					конспекты
	Раздел 4. 4. Промежуточная аттестация							
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 каблучке:

- а) в обуви на небольшом каблучке 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) 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. Сытин.
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:
- 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
 - б) о лечении нервно-психических болезней;
 - в) о психике человека.
30. Одежда должна:
- а) соответствовать условиям окружающей среды; б) быть дешевой;
 - в) быть тёплой;
 - 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
6.3.1 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 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.