

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Код, направление подготовки
(специальности):

44.03.01

Педагогическое образование

Профиль:

Физическая культура

Форма контроля

экзамен 3 курс

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

заочная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):

108 / 3

Программу составила:

Колтыгина Е.В., доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности,
канд. психол. наук

Программа подготовлена на основании учебных планов в составе ОПОП

44.03.01 Педагогическое образование,

утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «29» марта 2021 г.,
протокол № 7.

Программа принята:

на заседании кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Протокол от «15» февраля 2021 г. № 6

Зав. кафедрой: Пашков А.П., канд. мед. наук, доцент

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: приобретение студентами теоретических знаний по гигиене и формирование умений применять практические навыки в работе по физическому воспитанию учащихся и спортсменов.

Задачи:

- формирование у будущих педагогов основ гигиенических знаний комплексного и целенаправленного применения различных гигиенических средств и использования природных факторов при занятиях массовой физической культурой и спортом для эффективного физического воспитания детей и подростков, укрепления их здоровья, повышения работоспособности;
- изучение влияния различных факторов внешней среды и социальных условий на состояние здоровья и работоспособность физкультурников и спортсменов;
- научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;
- научное обоснование и разработка нормативов, правил и мероприятий по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины данной ОПОП:

- Безопасность жизнедеятельности;
- Основы медицинских знаний и здорового образа жизни;
- Теория и методика физической культуры и спорта;
- Физиология физического воспитания и спорта.

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

- Особенности предметной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- Лечебная физическая культура и массаж.

2. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК - 8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
-----------------------------------	-----------------------------------

<p>ИОПК - 8.1. Демонстрирует специальные научные знания в педагогической деятельности</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные гигиенические проблемы, снижающие работоспособность занимающихся физической культурой и спортом, понятие о здоровом образе жизни и проблемах его формирования, понятие о факторах риска и системе профилактических мероприятий; - гигиеническое значение физической культуры и спорта; - основные факторы и методические принципы закаливания; - гигиенические требования к питанию занимающихся физической культурой и спортом; - гигиенические требования к спортивным сооружениям, инвентарю, одежде; - гигиенические требования к нормированию физических нагрузок, структуре и содержанию занятий упражнениями с оздоровительной целью; - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта; - факторы, ухудшающие здоровье занимающихся физической культурой и спортом, психоактивные вещества и особенности развития химической зависимости; - факторы, повышающие работоспособность занимающихся физической культурой и спортом. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять факторы риска развития заболеваний; - определять суточные энергозатраты; составлять и оценивать суточный рацион, производить его коррекцию; - проводить комплексную оценку состояния здоровья; - составлять программы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в отдельных видах спорта; - произвести оценку микроклимата спортивного сооружения; - определить уровень шума и освещенности спортивного сооружения. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой измерения антропометрических показателей; - методикой работы с медицинским и техническим оборудованием; - приемами оценки санитарного состояния спортивного инвентаря и спортивных сооружений.
---	---

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Семестр	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы				
			Лек.	Практ.	КСР	Сам. работа	Экзамен
Физическая культура и	6	108	6	4	2	87	9

Безопасность жизнедеятельности							
Итого		108	6	4	2	87	9

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов		
			Лекц.	Практ.	Сам. работа + КРС
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Особенности влияния факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье человека. Научно-технический прогресс и современные гигиенические проблемы.	Особенности влияния факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье человека. Научно-технический прогресс и современные гигиенические проблемы. Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности. Значение гигиены для укрепления и сохранения здоровья. Методы исследования, применяемые в гигиене (статистические, демографические, лабораторные и др.). Основные задачи гигиены. Современные проблемы в развитии цивилизации. Двигательная активность как гигиенический фактор. Последствия гиподинамии. Здоровье и его показатели. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания и спорта. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений. Отрицательное влияние на здоровье нерациональных форм занятий физическими упражнениями. Здоровый образ жизни. Оценка здоровья. Возрастные и гендерные зависимости отношения к здоровью. Факторы риска. Система профилактических мероприятий.	-	-	8
2	Содержание и методика проведения закаливающих процедур. Особенности закаливания занимающихся физической культурой и спортом.	Сущность закаливания. Принципы закаливания и эффекты. Виды и формы закаливания. Закаливание воздухом, холодом, водой. Купание в открытых водоемах. Зимнее плавание (моржевание). Солнечные ванны. Методики проведения закаливающих процедур. Эффекты босохождения и методика. Особенности закаливания спортсменов в зависимости от вида спорта. Закаливание юных спортсменов.	2	-	6
3	Факторы, ухудшающие здоровье.	Токсикомания и наркомания: определение, распространенность, проблемы. Действие психоактивных веществ (ПАВ). Классификация ПАВ. Оценка отношения	-	-	6

	<p>Психоактивные вещества. Особенности формирования химической зависимости и избавления от нее.</p>	<p>студентов к ПАС. Табак как психоактивное средство. Действие никотина на организм. Газы в сигаретном дыме. Оценка пристрастия к табаку. Пассивное курение. Влияние курения на женский и детский организм. Советы бросающим курить. Злоупотребление алкоголем. Признаки формирующейся алкогольной зависимости. Наркотики. Признаки употребления наркотиков.</p>			
4	<p>Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Гигиена физических факторов.</p>	<p>Типы спортивных сооружений; расположение и ориентация спортивных сооружений. Спортивная зона. Гигиенические требования к спортивному залу. Санитарно-гигиеническая оценка закрытого плавательного бассейна.</p> <p>Гигиена физических факторов.</p> <p>Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение. Понятие о микроклимате. Химический состав воздуха. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение и профилактика неблагоприятного воздействия на здоровье. Концентрация углекислого газа как показатель загрязнения воздуха; воздушный куб; кратность воздухообмена; температурный режим в помещениях; отопление местное и центральное; влажность воздуха в помещениях. Особенности физического воспитания и тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.</p> <p>Естественное и искусственное освещение; показатели освещенности. Влияние на освещенность состояния оконных стекол, окраски помещения. Гигиеническая характеристика источников искусственного освещения, осветительной аппаратуры. Значение света для детей. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений, нормативы освещенности.</p> <p>Шум. Нормативные уровни шума.</p> <p>Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Эпидемиологическое значение воды. Выбор источников водоснабжения. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение. Методы улучшения качества питьевой</p>	-	4	13

		<p>воды. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к водоему.</p> <p>Гигиеническое значение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы. Показатели загрязнения почвы. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.</p>			
5	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.	<p>Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в плавании. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивных играх. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивной борьбе. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в боксе. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в тяжелой атлетике.</p> <p>Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в конькобежном спорте.</p> <p>Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в велосипедном спорте.</p>	-	-	14
6	Рациональное питание занимающихся физической культурой и спортом. Питание во время соревнований. Составление меню пищевого рациона для	<p>Понятие рационального питания. Суточная потребность занимающихся физической культурой и спортом в энергии. Соотношение белков, углеводов и жиров. Обеспечение занимающихся физической культурой и спортом минеральными веществами и витаминами. Питьевой режим занимающихся физической культурой и спортом. Составление меню пищевого рациона для занимающихся физической культурой и спортом, оценка и коррекция. Основные требования к режиму и рациону питания. Питание во время и</p>	2	-	12

	спортсменов. Питание при занятиях массовой физической культурой.	после соревнований. Питание на дистанции. Особенности питания спортсменов в разных климато-географических зонах. Питание для уменьшения массы тела спортсменов. Питание юных спортсменов. Питание при занятиях массовой физической культурой.			
7	Факторы, влияющие на работоспособность занимающихся физической культурой и спортом. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	Факторы внешней среды, снижающие работоспособность и здоровье спортсменов. Загрязнение воздуха спортивных сооружений. Антропотоксины. Ионизация воздуха. Влияние высоких температур воздуха. Среднегорье и высокогорье, их влияние на организм спортсменов. Акклиматизация. Факторы, повышающие работоспособность спортсменов. Использование естественноредовых факторов. Использование цвета для повышения эффективности физического воспитания. Теплые цвета, холодные цвета. Цвет и температурный комфорт. Влияние музыки на эффективность деятельности спортсменов.	2	-	10
8	Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных и паразитарных заболеваний.	Звенья эпидемического процесса. Антропонозы и зоонозы. Периоды (стадии) заболеваний. Механизмы передачи возбудителей. ОРВИ. Гепатиты. ВИЧ-инфекция. Дизентерия. Сальмонеллез. Клещевой энцефалит. Глистные инвазии. Особо опасные инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний.	-	-	10
9	Личная гигиена занимающихся физической культурой и спортом. Гигиена спортивной одежды и обуви.	Рациональный суточный режим спортсмена. Биологические ритмы. Суточный режим спортсмена в различные периоды тренировочного цикла. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к одежде, обуви и экипировке занимающихся различными видами спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви детей, занимающихся физическими упражнениями. Уход за кожей, руками, волосами. Профилактика гнойничковых заболеваний.	-	-	10
	Экзамен		9		
Итого			6	4	89

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Университетская информационная система «Россия» (УИС Россия) <https://uisrussia.msu.ru/>
Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: <http://www.edu.ru> .

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»[Электронный ресурс]. –

Режим доступа: <https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--plai> .

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет Libre Office.
3. Пакет Open Office.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Интернет браузер.
6. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
7. Медиа проигрыватель.
8. Программа 7zip.
9. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows.
10. Редактор изображений Gimp.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

3. Аудио, -видеоаппаратура.

4. Термометры, шумомер, люксметры, барометры, гигрометры, анемометр, тонометры.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Курс "Гигиена физического воспитания и спорта" разработан для института физической культуры и спорта АлтГПУ.

Для успешного освоения курса студенту необходимо посетить лекционные и практические занятия, активно участвовать в рассмотрении проблемных вопросов, выполнить две самостоятельные работы студента в виде презентаций и составления рекомендаций для практической работы.

Требования к презентации: титульный лист, порядка 30-ти слайдов для раскрытия темы, практикоориентированная направленность материала, указание источников литературы, свободное изложение материала. Содержание курса реализует основные образовательные цели института, направленные на развитие у студентов профессиональных знаний, умений и навыков в вопросах гигиены физического воспитания и спорта. Дисциплина ориентирует на социально-педагогические, культурно-просветительные, научно-

методические, оздоровительно-рекреативные виды профессиональной деятельности. Ее изучение способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- использование современных научно-обоснованных приемов, методов и средств обучения;
- укрепление и сохранение здоровья;
- обеспечение охраны жизни и здоровья.

Усвоение материала проверяется в течение всего курса на практических занятиях и оценивается на основе зачетной системы. Основным результатом освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» является дать студентам знания по гигиене и научить применять их в практической работе по физическому воспитанию учащихся и спортсменов. Работоспособность учащихся и эффективность учебного процесса определяются не только состоянием здоровья и физическим развитием ребенка, но и окружающей его обстановкой в школе, вне ее и в семье. Рациональная организация режима суток учащихся и усиление внимания двигательной активности их способствуют повышению качества учебного процесса и оздоровительной направленности физического воспитания. Студенты получают знания о влиянии физических упражнений на здоровье учащихся, знакомятся с гигиеническими нормами и требованиями, предъявляемыми к спортивным сооружениям и различным видам спорта.

Вопросы, выносимые на экзамен, составлены с учетом лекционного материала, тем практических занятий и материала самостоятельной подготовки. Для подготовки к занятиям используется основной учебник "Гигиена физического воспитания и спорта" и дополнительная литература. Темы для самостоятельной подготовки выдвигаются предварительно. Пропущенные занятия отрабатываются в свободное время до экзамена. Студенты, не имеющие пропусков и "долгов" по занятиям допускаются к экзамену. Студенты, имеющие большинство пропусков, предварительно сдают пропущенные темы.

Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции:

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к отчетности.

Следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Работа с литературой:

Работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

При освоении дисциплины предполагается вовлечение студента в следующие виды учебной деятельности:

1. На аудиторных занятиях:
 - прослушивание лекций;
 - диалоговое взаимодействие по тематике дисциплины.
2. При осуществлении самостоятельной работе:
 - подготовка к практическим занятиям по предлагаемой тематике;
 - выполнение контрольной работы,
 - подготовка к тестовому срезу знаний.
3. При проведении консультаций:
 - подготовка отчетов о самостоятельной работе;
 - диалоговое взаимодействие с преподавателем по тематике дисциплины.
4. Текущий контроль:
 - презентация готовности по темам практических занятий;
 - участие в контрольном срезе на основе выполнения контрольной работы и/или выполнения тестовых заданий.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям по дисциплине.

Практическое занятие как один из видов учебных занятий, проводимых под руководством преподавателя, направлен на углубленное освоение дисциплины, овладение методологией применительно к специфике изучаемых областей. Методической особенностью проведения практического занятия является использование эвристических приемов, в частности, создание проблемной ситуации, постановка дискуссионных вопросов и т.д. Также возможно широкое применение различных иллюстративных средств. При подготовке к практическим занятиям необходимо внимательно ознакомиться с перечнем выносимых на рассмотрение вопросов в рамках изучаемой темы, выбрать из списка рекомендуемой литературы издания, в которых они раскрываются. Следует обратить внимание на включенные в список источники и при работе с ними составить в тезисном виде конспект. При подготовке желательно выделять проблемные, дискуссионные аспекты рассматриваемых тем. В целях овладения понятийным аппаратом дисциплины рекомендуется прорабатывать прилагаемый к каждой теме список основных терминов. При ответе следует учитывать регламент работы, поэтому выступления должны быть по содержанию предельно четкими и емкими. Работа на практическом занятии предполагает дискуссионные ситуации, что требует постоянного включения в работу, внимательного и уважительного отношения к докладчикам, корректной постановки вопросов, оспаривающих реплик и возражений.

Оценивание работы студента на семинарском занятии осуществляется по следующим критериям:

- полнота и четкость ответа;
- знание исторических источников и историографии;
- активность на протяжении всего занятия;
- проявление общей эрудиции и коммуникативных способностей.

Методические рекомендации для студентов, осваивающих дисциплину по индивидуальному учебному плану. Студенты, переведенные на индивидуальный учебный план, до начала занятий по дисциплине должны обратиться к преподавателю и получить пакет заданий по дисциплине для самостоятельного овладения материалом, а также определить с преподавателем точки рубежного контроля и способы дистанционного взаимодействия.

Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.

Список литературы

Код: 44.03.01

Образовательная программа: Педагогическое образование: Физическая культура

Учебный план: zФК44.03.01_2021.plx

Дисциплина: Гигиена физического воспитания и спорта

Кафедра: Медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Тип	Книга	Количество
Основная	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. А. Ляпин [и др.] ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. — 228 с.: табл. — URL: https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/1321205.php .	9999
Дополнительная	Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. — Москва: Академия, 2002. — 234 с.: ил. — URL: http://obs.uni-altai.ru/covers/554505.jpg .	222
Дополнительная	Грабиненко Е. В. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] . Ч. 1, Коммунальная гигиена: учебно-методическая разработка для студентов специальности «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура» / Е. В. Грабиненко ; Алтайская государственная педагогическая академия, Кафедра медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности. — Барнаул, 2013. — URL: http://abs.uni-altai.ru/unibook/grabinenko1/start.htm .	9999
Дополнительная	Грабиненко Е. В. Гигиена физической культуры и спорта. Гигиена питания [Электронный ресурс] : [учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов всех специальностей] / Е. В. Грабиненко ; Алтайская государственная педагогическая академия. — Барнаул: АлтГПА, 2013. — 163 с.: ил. — URL: http://abs.uni-altai.ru/unibook/grabinenko/index.html .	9999
Дополнительная	Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. — М.: Академия, 2010. — 315 с.: табл.	50
Дополнительная	Лаптев А. П. Практикум по гигиене: пособие для институтов физической культуры / А. П. Лаптев, И. Н. Малышева. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 151 с.: ил.	28