

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра профилактической медицины и основ здоровья

Рабочая программа дисциплины

**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль):  
**Менеджмент физической культуры и спорта**

Квалификация:  
бакалавр

Форма обучения:  
**Очная, заочная**

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на **3 курсе** по очной и заочной формам обучения. Вид промежуточной аттестации: **экзамен**

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>	
Воспитание	ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
Обеспечение безопасности	ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-6	ОПК-6.1. <b>Знает:</b> - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том	ОПК-6.1. <b>Знает:</b> - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том

	<p>числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p> <p><b>ОПК-6.2 Умеет:</b></p> <p>использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать</p>	<p>числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p> <p><b>ОПК-6.2 Умеет:</b></p> <p>использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать</p>
--	--	--

ОПК - 7	<p>тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах.</p> <p><b>ОПК-6.3 Имеет опыт:</b> применения методик оценки физического развития детей и подростков; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.</p> <p><b>ОПК-7.1 Знает:</b> предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения</p>	<p>тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах.</p> <p><b>ОПК-6.3 Имеет опыт:</b> применения методик оценки физического развития детей и подростков; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.</p> <p><b>ОПК-7.1 Знает:</b> предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения</p>
---------	---	---

	<p>благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</p> <p><b>ОПК-7.2 Умеет:</b></p> <p>обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах.</p>	<p>благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; -</p> <p><b>ОПК-7.2 Умеет:</b></p> <p>обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах.</p>
--	--	--

	ОПК-7.3 <b>Имеет опыт:</b> измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; -	ОПК-7.3 <b>Имеет опыт:</b> измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; -
--	--	--

### 3.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		42						42		
В том числе:										
Занятия лекционного типа		14						14		
Занятия семинарского типа (практические занятия, лабораторные практикумы)		28						28		
Промежуточная аттестация (экзамен)		18						18		
Самостоятельная работа студента		48						48		
Общая трудоемкость	часы	108						108		
	зачетные единицы	3						3		

*заочная форма обучения*

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>		10						10			
В том числе:											
Занятия лекционного типа		4						4			
Занятия семинарского типа (практические занятия)		6						6			
Промежуточная аттестация (экзамен)		9						9			
Самостоятельная работа студента		89						89			
Из них, выполнение контрольной работы		20						20			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>108</b>						<b>108</b>			
	<b>зачетные единицы</b>	<b>3</b>						<b>3</b>			

**4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Определение понятия гигиены. Здоровый образ жизни.	<p>Гигиена - профилактическая дисциплина и наука.</p> <p>Исторические этапы развития гигиены. Предмет и задачи гигиены спорта. Здоровый образ жизни.</p> <p>Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные центры, фитнес клубы в решении оздоровительных проблем массовой физической культуры.</p>	<p><b>Знания:</b> Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основы гигиены. Разделы гигиены. Нормативная документация по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности. Составляющие и способы поддержания здорового образа жизни. Гигиенические средства восстановления. Гигиенические принципы закаливания. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности.</p> <p><b>Умения:</b> Соблюдение правил личной гигиены,</p>

			<p>организация профилактики заболеваний.</p> <p>Планирование тренировки с учетом санитарно-гигиенических требований.</p> <p>Реализация оздоровительной эффективности физической подготовки.</p> <p>Соблюдение гигиенических аспектов тренировочного режима.</p> <p>проведение мероприятий по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах.</p> <p><b>Навыки:</b> Способность провести беседу о важности регулярных занятий ФК и спортом, сохранении здорового образа жизни.</p> <p>Составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний.</p>
2.	Микроклимат. Факторы обитаемости.	<p>Гигиеническая характеристика факторов обитаемости спортивных сооружений. Роль микроклимата в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов.</p> <p>Роль водного фактора в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов.</p> <p>Параметры микроклимата (температуры, влажности и подвижности воздуха)</p> <p>Комплексная оценка микроклимата в спортивных сооружениях. Оценка и рационализация условий обитаемости в спортивных</p>	<p><b>Знания:</b> санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом.</p> <p>Нормативная документация по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Факторы микроклимата в спортивных сооружениях.</p> <p>Приборы для измерения основных параметров микроклимата.</p> <p>Санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов.</p> <p>Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных</p>



		<p>сооружениях по параметрам отопления и вентиляции. Оценка и рационализация условий обитаемости в спортивных сооружениях по параметрам естественного и искусственного освещения. Санитарно-химическая оценка доброкачественности воды. Способы обеззараживания. Пути и методы рационализации санитарно-гигиенических условий в плавательных бассейнах.</p>	<p>нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности.</p> <p><b>Умения:</b></p> <p>Планирование тренировки с учетом санитарно-гигиенических требований. Реализация оздоровительной эффективности физической подготовки. Обеспечение техники безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм. Оценка санитарно-гигиенического состояния спортивного зала.</p> <p><b>Навыки:</b> Измерение основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях. Составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; Обеспечение безопасности проведения учебных и дополнительных занятий с учетом соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.</p>
3	Гигиена питания.	<p>Научные основы питания современного человека. Пищевой статус. Научные принципы формирования рационов спортсменов. Организация питания спортсменов. Количественная адекватность питания. Величина суточных энерготрат и энергоёмкости пищи в рационализации питания человека. Методические основы</p>	<p><b>Знания:</b> Нормативная документация по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности. Принципы рационального питания. Особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности.</p>

		<p>рационализации качественной адекватности питания. Анализ и коррекция состава суточного рациона по меню-раскладке. Методические основы организации рационального питания в спортивных коллективах Профилактика пищевых отравлений в спортивных коллективах. Методы оценки доброкачественности продуктов питания.</p>	<p>Понятие «пищевой статус».</p> <p>Основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах.</p> <p><b>Умения:</b> Составление базовой части меню-раскладки.</p> <p><b>Навыки:</b> Владение способами расчета суточных энерготрат.</p>
4	<p>Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена.</p>	<p>Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности детей и подростков при проведении занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Физическое развитие детей и подростков. Комплексная оценка. Биологический возраст. Методы оценки. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности лиц пожилого возраста. Гигиенические требования к организации занятий различными видами физкультурной деятельности с лицами пожилого возраста.</p>	<p><b>Знания:</b> Закономерности физического развития. Влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков. Гигиенические принципы закаливания. Гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп.</p> <p><b>Умения:</b> Реализация оздоровительной эффективности физической подготовки. Соблюдение гигиенических аспектов тренировочного режима.</p> <p><b>Навыки:</b> Оценка физического развития детей и подростков. Способность провести беседу о важности регулярных занятий ФК и спортом, сохранении здорового образа жизни.</p>

## 4.2.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

#### ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1	Лекция №1. Гигиена – профилактическая дисциплина и наука. Предмет и задачи гигиены спорта.	2
2	Лекция №2. Гигиеническая характеристика факторов обитаемости спортивных сооружений. Роль микроклимата и в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов.	2
2	Лекция №3. Гигиеническая оценка влияния шума на здоровье и работоспособность спортсменов	2
2	Лекция № 4. Водный фактор в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов	2
3	Лекция №5. Научныеосновы питания современного человека. Пищевой статус спортсменов.	2
3	Лекция №6. Профилактика пищевых отравлений в спортивных коллективах	2
4	Лекция №7. Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности детей и подростков при проведении занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	2
	Всего:	14

#### ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
2.	Занятие №1. Измерение основных параметров микроклимата (температуры, влажности и подвижности воздуха). Комплексная оценка микроклимата и теплового состояния организма в спортивных сооружениях.	2
2	Занятие №2. Санитарно-гигиенические требования к системам отопления и вентиляции в спортивных сооружениях.	2
2	Занятие №3. Влияние электромагнитного излучения на здоровье спортсменов. Гигиеническая оценка освещенности в спортивных сооружениях.	2
2	Занятие №4. Гигиеническая оценка шума в спортивных сооружениях.	2
2	Занятие №5. Санитарно-гигиеническая оценкакачествапитьевой воды. Способы очистки и обеззараживания питьевой воды.	2
2	Занятие №6. Санитарно-гигиенические требования к условиям эксплуатации плавательных бассейнов	2

3	Занятие №7. Количественная и качественная адекватность питания спортсменов.	2
3	Занятие №8. Составление и анализ суточного рациона питания по меню-раскладке.	2
3	Занятие № 9. Профилактика пищевых отравлений. Санитарная экспертиза пищевых продуктов. Методы оценки доброкачественности продуктов питания.	2
3	Занятие № 10. Методы оценки состояния здоровья спортсменов в зависимости от характера питания (пищевой статус).	2
4	Занятие № 11. Физическое развитие детей и подростков. Комплексная оценка.	2
4	Занятие № 12. Методы оценки биологического возраста. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков.	2
4	Занятие № 13. Санитарно-гигиенические требования к детским дошкольным, общеобразовательным учреждениям и центрам дополнительного образования детей и подростков.	2
1,4	Занятие № 14. Санитарно-гигиенические требования к организации физкультурно-спортивных занятий с лицами разных возрастных групп.	2
	Всего:	28

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

##### ЗАНИЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1,2,	Лекция №1. Гигиена – профилактическая дисциплина и наука. Основные разделы дисциплины - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и их характеристика.	2
3	Лекция № 2. Гигиена питания в физкультурно-спортивной деятельности.	2
	Всего:	4

##### ЗАНИЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
2	Практическое занятие №1. Санитарно-гигиеническая оценка основных параметров микроклимата (температуры, влажности и подвижности воздуха). Комплексная оценка микроклимата в спортивных сооружениях.	2
3	Практическое занятие №2. Анализ суточного рациона питания.	2
4	Практическое занятие №3. Рационализация санитарно-гигиенических условий в детских дошкольных и общеобразовательных учреждениях.	2
	Всего:	6

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

### **ОСНОВНАЯ:**

1. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: физкультурно-спортивные сооружения : учебное пособие / В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева, А.А. Доможилова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022. — 108 с. : табл. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
2. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена факторов окружающей среды. Микроклимат помещений : учебное пособие / Н.А. Задорожная, В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2023. — 116 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
3. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. - Москва : Советский спорт, 2015. - 510 с. : ил.
4. Меркушев, И.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиенические требования к водоснабжению спортивных сооружений и питьевому режиму спортсменов : учебное пособие / И.А. Меркушев, Н.А. Задорожная, Н.В. Дубкова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2024. — 164 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
5. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: водный фактор и питьевой режим : учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, И.А. Меркушев; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 154 с. : табл. - Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
6. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена питания : учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. - 108, [1] с. : табл.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:**

1. Гигиена физической культуры и спорта [Текст] : учебник / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 254, [1] с.
2. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2014. - 298, [1] с. : ил.
3. Кузнецова, И.А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И.А. Кузнецова, В.В. Кальсина; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. - 2-е изд. - Омск : СибГУФК, 2020. — 108 с. - Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.

4. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник / С.А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 270, [1] с.
5. Слепенчук, И.Е.
6. Практикум по дисциплине "Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре" / И.Е. Слепенчук, И.В. Осадченко ; Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Московская область. — Малаховка : МГАФК, 2022. — 76 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
7. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567617>
8. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: количественная и качественная адекватность питания студента-спортсмена [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. — 160 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. — 128 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
10. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена факторов окружающей среды. Физкультурно-спортивные сооружения [Электронный ресурс] : учебное пособие/ Р.Б. Цаллагова, В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова. - СПб. : [б. и.], 2014. — 150 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ Для применения мультимедиа-технологии аудиторные занятия проводятся в специально оборудованных аудиториях, обеспеченных:

- 1) мультимедиа-проектором;
- 2) стационарным экраном;
- 3) ноутбуком с операционной системой WindowsXP
- 4) программным обеспечением, позволяющим показывать схемы, видеофильмы, презентации;

5) жалюзи, позволяющими создать эффект кинотеатра.

*Для проведения аудиторных занятий по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» на кафедре профилактической медицины и основ здоровья имеются две специально оборудованных аудитории, в которых имеется следующее, необходимое оборудование:*

- 1) методические пособия по отдельным разделам курса;
- 2) учебные таблицы на каждое занятие; таблицы химического состава продуктов питания, информационные табличные материалы по всем разделам изучаемой дисциплины
- 3) приборы и оборудование для демонстрации, практических и лабораторных занятий. психрометр, барометр, кататермометры, актинометр, люксметр. Тонометры. Сантиметровые ленты. Весы для измерения массы тела с расчётом жирового и мышечного компонентов. Образец парты Эрисмана.
- 4) тестовые задания и ситуационные задачи по разделам курса.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Автор-разработчик канд. мед. наук, доцент Дубкова Н.В.