

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

**49.03.01Физическая 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-ценостные 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.Знает: - 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.Знает: - 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>
--	--	--

	<b>ОПК-7.3 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 организаций; -	<b>ОПК-7.3 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 организаций; -
--	--	--

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

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	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		
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>108</b>						108	
	<b>зачетные единицы</b>	<b>3</b>						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.	Гигиена - профилактическая дисциплина и наука. Исторические этапы развития гигиены. Предмет и задачи гигиены спорта. Здоровый образ жизни. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Физкультурно-оздоровительные центры, фитнес клубы в решении оздоровительных проблем массовой физической культуры.	<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. <b>Умения:</b> Соблюдение правил личной гигиены,

			<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>provедение мероприятий по санитарно-просветительской 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.</p> <p>Оценка и рационализация условий обитаемости в спортивных сооружениях по параметрам естественного и искусственного освещения.</p> <p>Санитарно-химическая оценка доброкачественности воды.</p> <p>Способы обеззараживания.</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Планирование тренировки с учетом санитарно-гигиенических требований.</li> <li>Реализация оздоровительной эффективности физической подготовки.</li> <li>Обеспечение техники безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм.</li> <li>Оценка санитарно-гигиенического состояния спортивного зала.</li> </ul> <p><b>Навыки:</b> Измерение основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях.</p> <p>Составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</p> <p>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.</p> <p>Пищевой статус. Научные принципы формирования рационов спортсменов.</p> <p>Организация питания спортсменов. Количественная адекватность питания.</p> <p>Величина суточных энерготрат и энергоёмкости пищи в рационализации питания человека.</p> <p>Методические основы</p>	<p><b>Знания:</b> Нормативная документация по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Принципы рационального питания.</p> <p>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.</p> <p>Методические основы организации рационального питания в спортивных коллективах</p> <p>Профилактика пищевых отравлений в спортивных коллективах.</p> <p>Методы оценки доброкачественности продуктов питания.</p>	<p><b>Понятие «пищевой статус».</b></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	Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена.	<p>Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности детей и подростков при проведении занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Физическое развитие детей и подростков.</p> <p>Комплексная оценка.</p> <p>Биологический возраст.</p> <p>Методы оценки. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков.</p> <p>Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности лиц пожилого возраста.</p> <p>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.</p> <p>Гигиенические принципы закаливания.</p> <p>Гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп.</p> <p><b>Умения:</b> Реализация оздоровительной эффективности физической подготовки.</p> <p>Соблюдение гигиенических аспектов тренировочного режима.</p> <p><b>Навыки:</b> Оценка физического развития детей и подростков.</p> <p>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. Научные основы 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 оценка бактериологичности питьевой 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

#### ЗАНЯТИЯ 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

#### ЗАНЯТИЯ 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. Лесгахта <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.