

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Гигиена физического воспитания»**

Уровень основной образовательной программы – бакалавриат

Направление подготовки - 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки – Физическая культура

Форма обучения – очная

Сроки освоения ОПОП – нормативный (4 года)

Факультет – Физической культуры и спорта

Кафедра – Медико-биологических и психологических основ физического  
воспитания

Рязань, 2019

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

2.1. Дисциплина «Гигиена физического воспитания» Б1.В.04 относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

- Общая и возрастная физиология;
- Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем;
- Анатомия;
- Спортивные сооружения.

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

- Спортивная медицина;
- Основы методики ЛФК;
- Теория и методика физической культуры.

2.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных (УК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.					
2.	УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Осуществляет выбор средств и методов контроля индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности.	–влияние различных факторов внешней среды, в том числе физических нагрузок, на функциональное состояние организма человека, состояние его здоровья, уровень физической подготовленности, физическое развитие и работоспособность.	- планировать различные формы занятий на основе гигиенических знаний с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых, формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний.	- практически навыками формирования основ здорового образа жизни, направленными на сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний различных групп населения.
2.	УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.2. Оценивает степень потенциальной опасности; выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению	- основные гигиенические принципы, требования и рекомендации, санитарные нормы и правила к организации занятий физической культурой и спортом в учреждениях различного типа с учетом	- организовывать и проводить занятия физкультурой и спортом с учетом современных санитарно-гигиенических требований, способствующих сохранению и	- навыками применения гигиенических методов исследования для гигиенического обеспечения занятий различными видами

		чрезвычайных ситуаций; создает условия безопасной и комфортной среды и умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих.	анатомио-физиологических и возрастных особенностей занимающихся.	укреплению здоровья и достижению высоких спортивных результатов.	физкультурно- спортивной деятельности - методами и способами гигиенического контроля за условиями эксплуатации спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
--	--	--	---	--	---

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		№4	часов
1	2	3	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	54	54	
В том числе:			
Лекции (Л)	18	18	
Лабораторные работы (ЛР)	36	36	
2. Самостоятельная работа студента (всего)	54	54	
Вид промежуточной аттестации	экзамен (Э)	36	36
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	144	144
	зач. ед.	4	4

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
		3	4
4	1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	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. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России. 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. Методы

		<p>улучшения качества и обеззараживание питьевой воды. Источники загрязнения водных объектов. Санитарная охрана водоемов. 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 Гигиена почвы. Роль учителя физической культуры в формировании у школьников экологического мышления и воспитании бережного отношения к природе. Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания. Особенности личной гигиены спортсменов. Вредные привычки: наркомании, токсикомании, алкоголизм и табакокурение. Основные мероприятия по борьбе с табакокурением и антинаркотическое воспитание молодежи. Основы формирования здорового образа жизни. Биологические факторы внешней среды. Классификация инфекционных заболеваний, понятие об источниках, факторах и механизмах передачи инфекции. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний в детском коллективе. Роль учителя физической культуры в повышении уровня санитарной культуры среди школьников. Закаливание Физиологические основы закаливания. Основные гигиенические принципы закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Виды закаливания: воздухом, водой, солнечным излучением, разряженным воздухом. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур: фотариям, соляриям, пляжам и т.п. Оценка эффективности закаливающих</p>
--	--	--

			процедур. Особенности закаливания в спортивной практике.
	2	Гигиенические основы физического воспитания школьников	<p>Введение. Предмет и задачи гигиены физического воспитания. История развития гигиены физического воспитания. Физическое развитие детей и подростков. Методы оценки физического развития. Основные тенденции физического развития школьников на современном этапе. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Основные гигиенические требования к оборудованию, отоплению, освещению и вентиляции и эксплуатации спортивных залов школы. Методика санитарно-гигиенического обследования спортивного зала школы. Двигательная активность и гигиена физического воспитания школьников. Биологическая потребность в движении в зависимости от возраста и пола детей. Понятие о гипокинезии и гипокинезической болезни. Средства и формы физического воспитания школьников. Гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков. Гигиенические принципы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой. Гигиенические требования к организации и построению урока физической культуры в школе. 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. Развитие физических качеств в сенситивные периоды. Гигиенические рекомендации относительно возрастного ценза и рациональной организации учебно-тренировочного процесса.</p>
	3	Особенности гигиенического обеспечения занятий	Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические требования к структуре, содержанию и

		<p>различными видами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к строительным материалам, синтетическим напольным покрытиям, спортивному оборудованию и инвентарю. Основные гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к составу и свойствам воды водных объектов культурно-бытового водопользования. Гигиенические требования к открытым естественным бассейнам для плавания. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды крытых плавательных бассейнов. 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. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, плаванием, спортивными играми, единоборствами, атлетической гимнастикой. Гигиенические требования к местам занятий, к одежде и обуви занимающихся, профилактика заболеваний и травм, особенности питания при занятиях данными видами спорта. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях.</p>
--	--	--	---

## 2.1.Перечень лабораторных работ Семестр №4

1. Физическое развитие школьников. Методы оценки физического развития.
2. Определение физических свойств воздуха. Исследование микроклиматических условий спортивного зала.
3. Гигиеническая оценка качества питьевой воды. Исследование органолептических свойств питьевой воды.
4. Закаливание. Оценка закаленности путем холодной пробы.
5. Гигиеническая оценка урока физической культуры в школе и медицинский контроль за занимающимися.
6. Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала школы.
7. Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений.
8. Методика определения суточного расхода энергии спортсмена.
9. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена.
10. Методика определения суточных биологических ритмов.
11. Определение уровня физической подготовленности школьников.
12. Личная гигиена спортсмена, основы формирования здорового образа жизни.
13. Гигиена плавания. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиенические требования к плавательным бассейнам.
14. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, единоборствами, атлетической гимнастикой.
15. Двигательная активность и гигиенические принципы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой в школе.
16. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
17. Гигиенические принципы размещения, планировки и эксплуатации спортивных сооружений.
18. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

## 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 54 часов.

Видами СРС являются:

Подготовка к лабораторным практическим работам.

Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.

Работа со справочными материалами.

Выполнение индивидуальных домашних заданий.

Подготовка к экзамену.

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине не используется.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания, издательство, год
1	2
1	Самостоятельная работа студентов по основам школьной гигиены и гигиены физического воспитания методические рекомендации. Срослова Н.В. Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина - Рязань, 2016. - 80с
2	Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., перераб. - Москва: Академия, 2014. - 304 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).
3	Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник. - М.: Академия, 2014. - 272 с.

### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания, издательство, год
1	2
1	Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4492-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364798">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364798</a> (дата обращения 05.05.2016).
2	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку,

	Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429363">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429363</a> ( дата обращения 05.05.2016).
3	Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник. - М.: Академия, 2010. - 320 с.
4	Любошенко, Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - Ч. 1. - 200 с. : табл., схем., ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274683">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274683</a> (дата обращения 05.05.2016).
5	Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 987-5-9585-0556-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256099">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256099</a> (дата обращения 05.05.2016).

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Академия Google –поисковая система, разработанная специально для студентов, ученых и исследователей, предназначена для поиска информации в онлайн-официальных академических журналах и материалах, прошедших экспертную оценку. – Режим доступа: <https://scholar.google.ru>
2. Союз образовательных сайтов — лучшие образовательные проекты на темы: библиотеки, гуманитарные и естественные науки, иностранные языки, искусство, компьютер, медицина, музыка, политика, религия, рефераты, спорт, учебные заведения, экономика, право и другие. – Режим доступа: <http://allbest.ru/union/c/f.cgi?7922>

3. ScienceResearch.com – поисковая система предоставляет возможность одновременного поиска в научных журналах крупнейших издательств, таких как Elsevier, Highwire, IEEE, Nature, Taylor and Francis и др. А также в открытых базах данных: Directory of Open Access Journals, Library of Congress Online Catalog, Science.gov и Scientific News. Поиск в журналах возможен по 12 отдельным предметным рубрикам. Полные тексты статей из журналов доступны только для подписчиков. – Режим доступа: <https://www.scienceresearch.com>
4. SCIRUS – Универсальная научная поисковая система, нацеленная на поиск исключительно научной информации, позволяет находить информацию в научных журналах, персональных страницах ученых, университетов и исследовательских центров. Доступ к полным текстам статей из журналов возможен только для подписчиков. – Режим доступа: <http://www.scirus.com/>
5. РИБК – портал «Российского информационно-библиотечного консорциума» предоставляет возможность расширенного поиска библиографических данных и полнотекстовых ресурсов в электронных каталогах пяти крупнейших библиотек России. – Режим доступа: <http://www.ribk.net/>
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам это информационная система, которая предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
7. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ) – электронная библиотека представляет собой открытый Интернет-ресурс, в котором содержатся издания по спортивной тематике: книги, видео, отдельные статьи, но преимущественно периодика, – всего около 80 000 документов. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/user/new>.
8. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
9. Коллекция электронных учебников из фонда НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. – Доступ к полным текстам из сети РГУ имени С. А. Есенина по паролю. – Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2199> (дата обращения: 18.04.2020).

10. Федеральний центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)\*

1. ЭБС "Консультант студента" [Электронный ресурс]: Студенческая электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru> (дата обращения: 2.03.2020).
2. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018).
3. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа:
6. <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
7. Лань [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).
8. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 09.01.2018). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
9. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> свободный (дата обращения: 15.04.2018).
10. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
11. Здоровье инфо (с Е. Малышевой) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://wwhttp://www.zdorovieinfo.ru>

12. Роспотребнадзор. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rospotrebnadzor.ru>
13. Информационный сайт о гигиене [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.igiene.ru>
14. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Учреждения Российской академии медицинских наук Научного центра здоровья детей РАМН [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.niigd.ru/niigd-news/729/>
15. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.А. Ляпин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 229 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64948.html>.— ЭБС «IPRbooks»
16. Учебное пособие по общей гигиене [Электронный ресурс]/ Ю.Ю. Елисеев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Научная книга, 2012.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6315.html>.— ЭБС «IPRbooks»
17. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие для практических занятий/ А.Г. Сетко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2010.— 540 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21799.html>.— ЭБС «IPRbooks»
18. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rospotrebnadzor.ru>
19. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.fcgsen.ru>

#### 5.5. Периодические издания

1. Гигиена и санитария [Текст] : научно-практический журнал / учредитель : ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА. – 1922 - . – Москва : Медицина, 2016 . – Ежемес. –ISSN 0016-9900 (Print), ISSN 2412-0650 (OnLine).
2. Гигиена и санитария [Электронный ресурс]: журнал. – Режим доступа: <http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm>
3. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] Режим доступа: – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018).
4. Журнал «Физическая культура в школе» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018).
5. Журнал «Физкультура и спорт» -[Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: необходимы стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, ноутбук, экран настенный. Необходимы стандартно оборудованные аудитории для проведения практических занятий, как в традиционной, так и в интерактивной форме – ноутбук, проектор, экран или компьютерный класс. Требования к специализированному оборудованию: необходимо стандартное оборудование для проведения лабораторных работ по овладению навыков гигиенических исследований: набор лабораторной посуды, барометр, психрометр, анемометр, люксметр, термометр и др.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям : двигательная активность, закаливание, моторная плотность урока, врачебный контроль, критерии допустимости физической нагрузки, гигиенические принципы нормирования физических нагрузок и др.
Лабораторная работа	Методические указания по выполнению лабораторных работ находятся в Методических рекомендациях «Основы школьной гигиены и гигиены физического воспитания: Самостоятельная работа студентов, автор-составитель Н.В. Срослова, 2016.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ  
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ