

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

Кафедра медико-биологических
основ физической культуры и
оздоровительных технологий
(МБОУФКОТ ФФКСТ)
наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Кафедра медико-биологических
основ физической культуры и
оздоровительных технологий
(МБОУФКОТ ФФКСТ)
наименование кафедры

Колмаков В.И.

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ
ГИГИЕНА**

Дисциплина Б1.О.27 Общая и специальная гигиена

Направление подготовки /
специальность _____

Направленность
(профиль) _____

Форма обучения

очная

Год набора

2021

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Программу
составили

канд.биол. наук, доцент, Демидко Наталия
Николаевна

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

овладение теоретическими знаниями и практическими навыками в области гигиены, позволяющими проводить оценку соответствия гигиеническим требованиям личной гигиены спортсмена, спортивной одежды и обуви, спортивных сооружений, средств для ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности, а также решать вопросы гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности с учетом возраста и пола занимающихся

1.2 Задачи изучения дисциплины

1) сформировать у студента представления о гигиенических требованиях для коррекции состояния организма занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных особенностей;

2) развить у студента умение проводить оценку личной гигиены спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой,

4) сформировать у студента способность применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности, а также проводить профилактику травматизма.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| | |
|---|--|
| ОПК-1:Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | |
| ОПК-1.1:Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся | |
| Уровень 1 | основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, требования личной гигиены и закаливания; гигиеническое обоснование занятий различными видами спорта |
| Уровень 1 | уметь учитывать морфофункциональные, возрастные и гендерные особенности при занятиях физической культурой и спортом, рекреационной деятельности |
| Уровень 1 | владеть методиками гигиенической оценки занятий физической культурой |
| ОПК-6:Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | |
| ОПК-6.1:Обеспечивает безопасность занимающихся при | |

| | |
|--|---|
| проведении занятий | |
| Уровень 1 | знать причины травматизма и мерф профилактики при занятиях физической культурой |
| ОПК-9:Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | |
| ОПК-9.3:Проводит оценку физического развития и функционального состояния занимающихся | |
| Уровень 1 | знать методики оценки физического развития и функционального состояния |
| Уровень 1 | уметь проводить оценку физического развития и функционального состояния |
| Уровень 1 | владеть методиками оценки физического развития и функционального состояния |

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам базовой части ОП

Освоение дисциплины необходимо как последующее для дисциплин : "Мониторинг физического состояния человека", "Спортивная медицина", "Лечебная физическая культура и массаж".

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=11073>

2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы | Всего, зачетных единиц (акад.час) | Семестр |
|--|--|------------------|
| | | 7 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 5 (180) | 5 (180) |
| Контактная работа с преподавателем: | 1,78 (64) | 1,78 (64) |
| занятия лекционного типа | 0,89 (32) | 0,89 (32) |
| занятия семинарского типа | | |
| в том числе: семинары | | |
| практические занятия | 0,89 (32) | 0,89 (32) |
| практикумы | | |
| лабораторные работы | | |
| другие виды контактной работы | | |
| в том числе: групповые консультации | | |
| индивидуальные консультации | | |
| иная внеаудиторная контактная работа: | | |
| групповые занятия | | |
| индивидуальные занятия | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 2,22 (80) | 2,22 (80) |
| изучение теоретического курса (ТО) | | |
| расчетно-графические задания, задачи (РГЗ) | | |
| реферат, эссе (Р) | | |
| курсовое проектирование (КП) | Нет | Нет |
| курсовая работа (КР) | Нет | Нет |
| Промежуточная аттестация (Экзамен) | 1 (36) | 1 (36) |

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

| № п/п | Модули, темы (разделы) дисциплины | Занятия лекционного типа (акад. час) | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа, (акад. час) | Формируемые компетенции |
|-------|--|--------------------------------------|---|--|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | Семинары и/или Практические занятия (акад. час) | Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Гигиена физической культуры и спорта. Гигиена окружающей среды | 12 | 6 | 0 | 8 | |
| 2 | Гигиена спортивных сооружений | 4 | 4 | 0 | 12 | |
| 3 | Гигиена физического воспитания детей и подростков | 4 | 4 | 0 | 10 | |
| 4 | Закаливание и личная гигиена | 2 | 4 | 0 | 8 | |
| 5 | Гигиенические основы спортивной тренировки | 2 | 6 | 0 | 18 | |
| 6 | Гигиена питания | 4 | 6 | 0 | 14 | |
| 7 | Гигиенические средства восстановления работоспособности | 4 | 2 | 0 | 10 | |
| Всего | | 32 | 32 | 0 | 80 | |

3.2 Занятия лекционного типа

| № | № раздела | Наименование занятий | Объем в акад. часах |
|---|-----------|----------------------|---------------------|
|---|-----------|----------------------|---------------------|

| п/п | дисциплины | | Всего | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
|-----|------------|--|-------|------------------------------------|----------------------------------|
| 1 | 1 | Гигиена как наука. История гигиены. | 2 | 0 | 1 |
| 2 | 1 | Гигиена окружающей среды. Воздух как среда обитания. | 6 | 0 | 0 |
| 3 | 1 | Эколого-гигиенические проблемы гидросферы, почвы и занятия спортом. | 4 | 0 | 0 |
| 4 | 2 | Гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений | 2 | 0 | 2 |
| 5 | 2 | Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений | 2 | 0 | 0 |
| 6 | 3 | Гигиена физического воспитания детей | 2 | 0 | 0 |
| 7 | 3 | Гигиена физического воспитания в школе | 2 | 0 | 0 |
| 8 | 4 | Закаливание и личная гигиена | 1 | 0 | 0 |
| 9 | 4 | Гигиена одежды, обуви и личная гигиена спортсмена | 1 | 0 | 0 |
| 10 | 5 | Гигиенические основы спортивной тренировки | 1 | 0 | 2 |
| 11 | 5 | Гигиенические основы спортивной тренировки детей и женщин | 1 | 0 | 0 |
| 12 | 6 | Гигиенические требования к питанию | 2 | 0 | 0 |
| 13 | 6 | Питание людей, занимающихся физической культурой и спортом | 2 | 0 | 0 |

| | | | | | |
|-------|---|--|----|---|---|
| 14 | 7 | Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности | 2 | 0 | 0 |
| 15 | 7 | Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом | 2 | 0 | 0 |
| Всего | | | 22 | 0 | 5 |

3.3 Занятия семинарского типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в acad. часах | | |
|-------|----------------------|--|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| | | | Всего | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| 1 | 1 | Гигиеническая оценка воздушной среды. | 4 | 0 | 1 |
| 2 | 1 | Гигиеническая оценка воды. | 2 | 0 | 0 |
| 3 | 2 | Гигиенические требования к спортивным сооружениям | 2 | 0 | 1 |
| 4 | 2 | Гигиеническая оценка условий спортивного зала | 1 | 0 | 0 |
| 5 | 2 | Гигиенические требования к спортивным сооружениям школ | 1 | 0 | 0 |
| 6 | 3 | Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе | 2 | 0 | 0 |
| 7 | 3 | Двигательная активность школьников | 2 | 0 | 0 |
| 8 | 4 | Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви | 2 | 0 | 1 |
| 9 | 4 | Гигиенические принципы закаливания | 2 | 0 | 0 |
| 10 | 5 | Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой и легкой атлетикой | 2 | 0 | 2 |
| 11 | 5 | Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом | 2 | 0 | 0 |

| | | | | | |
|-------|---|--|----|---|---|
| 12 | 5 | Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой, спортивными играми и плаванием | 2 | 0 | 0 |
| 13 | 6 | Гигиенические требования к питанию в разных видах спорта | 2 | 0 | 0 |
| 14 | 6 | Меню спортсмена | 4 | 0 | 2 |
| 15 | 7 | Применение различных процедур для восстановления организма | 1 | 0 | 0 |
| 16 | 7 | Профилактика травм в тренировочном процессе и во время соревнований | 1 | 0 | 0 |
| Всего | | | 22 | 0 | 7 |

3.4 Лабораторные занятия

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах | | |
|-------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| | | | Всего | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| Всего | | | | | |

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|---|--------------------------|
| Л1.1 | Демидко Н. Н., Вериго Л. И., Данилова Е. Н. | Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учеб.-метод. комплекс [для студентов напр.034300.62 «Физическая культура»] | Красноярск: СФУ, 2015 |

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

| 6.1. Основная литература | | | |
|--------------------------|---------------------|----------|-------------------|
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|---|
| Л1.1 | Полиевский С. А. | Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для вузов по направлению "Физическая культура" | Москва: Издательский центр "Академия", 2014 |
| Л1.2 | Коваль В. И., Родионова Т. А. | Гигиена физического воспитания и спорта: учебник по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" | Москва: Академия, 2014 |
| Л1.3 | Полиевский С. А., Григорьева О. В., Иванов А. А. | Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма | Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015 |
| Л1.4 | Солодовников Ю. Л. | Гигиена и экология человека (цикл лекций и практических занятий) | Москва: Лань, 2017 |
| 6.2. Дополнительная литература | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л2.1 | Обреимова Н. И., Петрухин А. С. | Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений | Москва, 2007 |
| Л2.2 | Пивоваров Ю. П., Королик В. В., Зиневич Л. С., Пивоваров Ю. П. | Гигиена и основы экологии человека: учебник для студентов медицинских вузов по специальностям 040100 "Лечебное дело", 040200 "Педиатрия" | Москва, 2008 |
| Л2.3 | Кирпичев В. И. | Физиология и гигиена подростка: учебное пособие для студентов вузов по педагогическим специальностям | Москва, 2008 |
| Л2.4 | Лаптев А. П., Полиевский С. А., Григорьева О. В. | Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие для студентов вузов по направлению 032100- Физическая культура, специальности 032101- Физическая культура и спорт | Москва: Физическая культура, 2006 |
| Л2.5 | Сидоренко Г. И. | Гигиена окружающей среды: монография | Москва: Медицина, 1985 |
| Л2.6 | Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. | Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов по специальности 033100- Физическая культура | Москва: Академия, 2003 |
| Л2.7 | Дубровский В. И. | Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для вузов | М.: ВЛАДОС, 2003 |
| Л2.8 | Склянников В. П., Афанасьева Р. Ф., Машкова Е. Н. | Гигиеническая оценка материалов для одежды: теорет. основы разработки | М.: Легпромбытиздат, 1985 |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| Л2.9 | Матюхина З. П. | Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. образования | М.: Академия, 2012 |
| Л2.1 0 | | Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов: санитар.-эпидемиол. правила и нормативы | М.: Федер. центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009 |
| Л2.1 1 | | Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий: 2.2.1/2.1.1. Проектирование, строительство, реконструкция и эксплуатация предприятий. Планировка и застройка населенных мест | М.: Федер. центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2010 |
| Л2.1 2 | | Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых: 2.4.7. Гигиена детей и подростков. 1.1. Гигиена, токсикология, санитария | М.: Федер. центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2010 |
| Л2.1 3 | | Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества: санитар.-эпидемиол. правила и нормативы | М.: Федер. центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2011 |
| Л2.1 4 | Лысова Н. Ф., Айзман Р. И., Завьялова Я. Л., Ширшова В. М. | Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие для студентов вузов | Москва: АРТА, 2011 |
| Л2.1 5 | Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. | Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студентов вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" | Москва: Издательский центр "Академия", 2011 |
| Л2.1 6 | Кучма В. Р. | Гигиена детей и подростков: учебник для студентов медицинских вузов | Москва: Гэотар-Медиа, 2010 |
| Л2.1 7 | Быков И. В., Гансбургский А. Н., Горичева В. Д., Дворкин В. А., Коромыслов А. В., Маргазин В. А., Насолодин В. В., Семенова О. Н. | Гигиена физической культуры и спорта: учебник | Москва: СпецЛит, 2010 |

| | | | |
|-------------------------------------|--|---|----------------------------|
| Л2.1 8 | Кучма В. Р. | Гигиена детей и подростков: руководство к практическим занятиям: учебное пособие для вузов по специальности 060104.65 "Медико-профилактическое дело" по дисциплине "Гигиена детей и подростков" | Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012 |
| Л2.1 9 | | Изделия трикотажные детские верхние. Нормы физико-гигиенических показателей: нормативно-технический материал | М.: Стандартиформ, 2011 |
| Л2.2 0 | Мустафина И. Г. | Гигиена и экология. Практикум | Москва: Лань, 2017 |
| 6.3. Методические разработки | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л3.1 | Пивоваров Ю. П., Королик В. В. | Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека: учебное пособие для студентов вузов по специальностям 060101 "Лечебное дело", 060103 "Педиатрия", 060105 "Стоматология" | Москва, 2008 |
| Л3.2 | Чернякова С. Н., Сидоров Л. К., Самылина Н. В., Федорова В. В. | Гигиена: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины | Красноярск: СФУ, 2008 |
| Л3.3 | Демидко Н. Н., Вериго Л. И., Данилова Е. Н. | Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учеб.-метод. комплекс [для студентов напр.034300.62 «Физическая культура»] | Красноярск: СФУ, 2015 |
| Л3.4 | Завьялова Е. С. | Возрастная физиология и гигиена: учебно-методическое пособие [для студентов бакалавриата по напр. 44.03.02.03 «Учитель начальных классов»] | Красноярск: СФУ, 2017 |

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

| | | |
|----|---|---|
| Э1 | Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности | https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7715 |
| Э2 | Книги, литература и публикации по гигиене | www.all-gigiena.ru/lit/Page-1 |
| Э3 | Медицинская библиотека | http://www.booksmed.com/gigiena |
| Э4 | учебники по гигиене | http://vmede.org/index.php?board=17.0 |
| Э5 | СанПиНы | http://snipov.net/c_4655_snip_107363.html |
| Э6 | УМО "Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности" | https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10238 |
| Э7 | | |

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Программа изучения дисциплины разработана на основе модульной структуры курса с применением электронного обучения в информационной обучающей среде e.sfu-kras.ru.

Курс разбивается на 7 разделов, каждый из которых включает несколько тем.

Для обучения в электронном образовательном курсе необходимо зарегистрироваться в системе электронного обучения на сайте СФУ, получив логин и пароль, затем настроить персональный профиль. Для работы в системе требуется доступ к глобальной сети Интернет. Рекомендуемые браузеры для работы в системе: Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer 9 и выше.

Порядок изучения дисциплины

Курс рассчитан на один семестр.

В самостоятельную работу студентов включены написание и защита аннотации научной публикации и реферата, подготовка к практическим занятиям и зачету.

В каждом разделе представлен теоретический материал в виде лекций, сопровождающихся презентациями. Для более углубленного изучения необходимо

использовать рекомендованную литературу.

Практические работы предполагают проведение гигиенической оценки окружающей природной среды и спортивных сооружений, одежды, обуви и питания. Структура практического занятия включает следующие этапы:

1. Организационная часть;
2. Проверка и актуализация знаний, необходимых в практической деятельности;
3. Инструктаж к выполнению практического задания;
4. Самостоятельное выполнение практической работы;
5. Подведение итогов самостоятельной работы, заключающееся в обсуждении отдельных работ или формулировании теоретических выводов по результатам практической работы.

На семинарах вы представляете устные ответы, которые оцениваются по пятибалльной шкале. Структура семинара содержит следующие элементы:

1. Вступительное слово преподавателя;
2. Доклады студентов;

3. Совместное обсуждение проблемы, дискуссия;
4. Подведение итогов занятия.

При подготовке к занятию используются материалы лекции, основная и дополнительная литература. В процессе подготовки к семинару студент самостоятельно подбирает литературу или интернет-ресурсы, составляет план ответа, готовит конспект ответа. При использовании ресурсов сети Интернет обязательна ссылка на использованный ресурс и дату обращения. Недопустимо использование невалидных ресурсов (свободные энциклопедии, личные сайты и т.д.).

Особенность смешанного обучения заключается в том, что значительная часть самостоятельной работы осуществляется в дистанционной форме с использованием электронных технологий. Часть заданий вы будете выполнять в аудитории во время практических занятий. Часть заданий необходимо выполнять в электронной среде в соответствии с требованиями и в сроки, обозначенные в этих заданиях. Сроки могут быть продлены по согласованию с преподавателем при наличии уважительных причин. Выполнение некоторых заданий, а также написание контрольных тестов по разделам в электронной среде является обязательными. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких обязательных заданий зачет по курсу выставлен не будет, независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

Обязательным условием для получения зачета является защита аннотации и реферата.

Аннотация - это краткое, обобщенное описание текста книги, статьи. Перед текстом аннотации даются выходные данные (автор, название, место и время издания) в номинативной форме. Эти данные можно включить и в первую часть аннотации. Аннотация обычно состоит из двух частей.

В первой части формулируется основная тема статьи; во второй части перечисляются основные положения. Так как студенты делают описательную аннотацию, то вторая часть носит обзорный характер и может содержать до 10 предложений.

К аннотации научной публикации предъявляются следующие требования:

1. Аннотация научной публикации проводится по статьям, опубликованным в специализированных журналах.
2. Аннотируемые публикации должны освещать результаты оригинального исследования, а не носить реферативный характер.
3. В устном сообщении должна быть отражена актуальность проблемы, описание методов и контингента исследования, анализ полученных результатов и выводы.

4. Студент должен свободно ориентироваться в тексте представленной им публикации, отвечать на вопросы преподавателя и одногруппников.

5. Выбор темы публикации определяется студентом самостоятельно, но не допускается дублирование работ студентами одного курса.

6. Представление аннотаций проводится студентами по мере их готовности, но не позднее семинара 10.

План аннотации:

1. Библиографическая информация.
2. Актуальность и значимость проблемы (2-3 предложения).
3. Описание методов и контингента исследования (1-2 предложения).
4. Полученные результаты и выводы (5-7 предложений).

При выполнении реферата оформление работы осуществляется согласно требованиям, приведенным в СТО 4.2 -07.2014. Структура работы: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение и список использованной литературы. Введение содержит информацию по актуальности и истории изучения проблемы. Основная часть должна соответствовать плану, предложенному преподавателем. Выбор вида спорта по которому выполняется реферативная работа проводится преподавателем с учетом пожеланий студентов и их спортивной специализации. Защита реферативной работы выполняется на семинарском занятии при изучении гигиенического обоснования соответствующего вида спорта.

План основной части реферативной работы:

1. Гигиеническая характеристика вида спорта.
2. Распорядок дня и его гигиеническая оценка.
3. Гигиенические требования и основные принципы питания.
4. Особенности личной гигиены.
5. Гигиена спортивной одежды и обуви.
6. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.
7. Предложения по улучшению гигиенических условий в системе подготовки спортсмена в данном виде спорта.

В заключении студент делает выводы по изученному материалу.

Форма итогового контроля дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» - зачет.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

| | |
|-------|---|
| 9.1.1 | 1. WinRAR Standard License – для юридических лиц |
| 9.1.2 | 2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE |
| 9.1.3 | 3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2 |
| 9.1.4 | 4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ |
| 9.1.5 | |
| 9.1.6 | |

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

| | |
|-------|--|
| 9.2.1 | Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://cyberleninka.ru |
| 9.2.2 | Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://e-library.ru |
| 9.2.3 | Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://bik.sfu-kras.ru |

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

1. Для обучения в электронном образовательном курсе требуется доступ к глобальной сети Интернет. Наличие персонального компьютера. Рекомендуемые браузеры для работы в системе: Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer 9 и выше.
2. Оборудование для демонстрации презентаций на лекциях-визуализациях в формате .ppt, .pptx: мультимедиапроектор, ноутбук, экран или интерактивная доска.
3. Оборудование для проведения практических занятий: гигрометр, термоанемометр, барометр, люксметр, стеклянная 100 мл колба, градуированный стеклянный цилиндр (500 мм), тест полоски для определения pH, набор инструментов для проведения антропометрии (весы медицинские, ростометр, сантиметровые ленты) и физиометрии (динамометр, спирометр).