

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Костромской государственный университет»

(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Направление *44.03.01 Педагогическое образование*

Направленность - *Физическая культура*

Квалификация: бакалавр

Кострома

2023

Рабочая программа дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» разработана по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование, направленность - физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50362

Разработал: Кузьмин А. Ф. доцент, к.м.н., доцент кафедры биологии и экологии

Рецензент: Пашканова Н.А. Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения "Средняя
общеобразовательная школа №1 г. Костромы, к.п.н.,

Рецензент: Еремина Л.Е. Директор Муниципального автономного
учреждения города Костромы "Спортивная школа №
6", Заслуженный работник физической культуры РФ
Мастер спорта СССР международного класса

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:

Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью гигиены физического воспитания и спорта является изучение современных сведений об основах общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта.

Цель может быть реализована путем решения следующих **задач**:

- изучить основы гигиены воздуха, воды и почвы;
- ознакомиться с гигиеническими требованиями к спортивным сооружениям;
- овладеть знаниями из области личной гигиены;
- выяснить основные аспекты гигиены физического воспитания и спорта.

В результате обучения студенты должны приобрести знания:

- о влиянии факторов внешней среды на здоровье человека;
- гигиенических требованиях к условиям занятий физическими упражнениями, к спортивным сооружениям, к занятиям отдельными видами спорта;
- умения определять показатели абиотических факторов;
- оценивать санитарно-гигиенические состояние спортивных сооружений и условия занятий физкультурой и спортом.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
освоить компетенции:

ОПК-8 - способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.1. Демонстрирует владение системой специальных научных знаний в предметной области

ОПК-8.2. Применяет специальные предметные знания в педагогической деятельности по направленности программы

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1) *знать*:

- анатомио-физиологические последствия воздействия на человека факторов несоответствующих гигиеническим требованиям;
- современное состояние основных аспектов гигиены физического воспитания и спорта;
- принципы обеспечения комфортности и безопасности тренировочного процесса с гигиенической точки зрения;
- прогнозирование влияния факторов внешней среды на здоровье человека;
- основы применения гигиенических мер для профилактики заболеваемости среди занимающихся спортом;
- разработка гигиенических мероприятий по профилактике и лечению различных заболеваний среди лиц, занимающихся спортом;
- гигиенические основы организации проведения спортивных мероприятий

2) *уметь*:

- проводить анализ негативных гигиенических, влияющих на проведение тренировочного процесса;
- проводить защиту организма и оценку негативного гигиенического воздействия различных факторов внешней и внутренней среды;
- использовать гигиенические навыки при оказании медицинской помощи при экстремальных ситуациях;

3) *владеть*:

- опытом оценки санитарно-гигиенического состояния спортивных сооружений;

- знаниями и навыками применения индивидуальных гигиенических средств защиты;
- знаниями и практическими навыками для обеспечения правильного, с точки зрения гигиенического тренировочного процесса;
- знаниями правил из области личной гигиены;
- опытом пропаганды знаний по современным тенденциям развития гигиены и спорта через средства массовой информации.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» относится к обязательной части учебного плана. Изучается 2-8. Изучается 6-7 семестре (заочная форма обучения).

Требования к уровню знаний, умений и готовности студентов, приступивших к изучению дисциплины:

- осмыслить гигиенические требования к условиям занятий физическими упражнениями;
- приобрести знания, оценивающие санитарно-гигиеническое состояние спортивных сооружений и условия занятий физкультурой.

Дисциплина направлена на повышение медико-биологической подготовки выпускников вуза.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках:

«Анатомия и физиология», «Физическая культура». Для подготовки и сдачи государственного экзамена, подготовки и защиты выпускной квалификационной работы

Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:

Модуль "Исследовательские технологии в сфере образования"

Организация исследовательской деятельности в системе образования

Анатомия и физиология

Биомеханика

Спортивная медицина и лечебная физическая культура

Физиология физического воспитания и спорта

Теория и методика организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности с разными категориями населения

История физической культуры и спорта

Теория и методика физической культуры и спорта

Спортивная фармакология

История костромского спорта

Экономика и менеджмент физической культуры и спорта

Социология физической культуры и спорта

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

4. Объем дисциплины (модуля)

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Заочная
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	12,25
Лекции	6
Практические занятия	4
Лабораторные занятия	2
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	59,75
Форма промежуточной аттестации	(0,25) зачет 7 семестре

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Заочная
Лекции	6
Практические занятия	4
Лабораторные занятий	2
Консультации	
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Практическая подготовка	
Всего	12,25

5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

**5.1 Тематический план учебной дисциплины
Заочная форма обучения**

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1.	Введение	9	1			8
2.	Гигиена воздуха	8		1		7
3.	Гигиена воды и почвы	7		1		6
4.	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	8	1	1		6
5.	Личная гигиена спортсменов	7	1			6
6.	Гигиена закаливания	7	1			6
7.	Гигиена питания. Питание спортсменов	8		1	1	6
8.	Гигиена физического воспитания детей и подростков	5,75			1	4,75
9.	Гигиенические основы массовой физической культуры	5	1			4
10.	Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта	7	1			6
	Форма промежуточной аттестации	0,25				
	Итого:	72	6	4	2	59,75

5.2. Содержание:

Тема 1. Введение

Понятие о гигиене и санитарии, методы исследования, применяемые в гигиене; предмет изучения гигиены; отдельные отрасли гигиены. Социальное значение гигиены и санитарии; значение гигиены в деятельности учителя физкультуры. История гигиены и санитарии.

Тема 2. Гигиена воздуха

Значение воздуха для человека. Представление об атмосфере. Состав воздуха. Физические качества воздуха. Значение физических свойств воздуха для занятий физическими упражнениями и закаливания. Химические, физические, бактериологические, радиационные факторы загрязнения воздуха и контроль за его состоянием. Гигиенические

требования к воздушной среде при занятиях на открытом воздухе.

Понятие о климате, погоде; их классификация и характеристика.

Значение часового пояса, геомагнитных колебаний для занятий физическими упражнениями и акклиматизации спортсменов.

Тема 3. Гигиена вода и почвы

Значение воды для человека. Физические свойства воды. Химический состав воды. Жесткость воды и ее значение для человека; содержание кислорода в воде; показатели физического, химического и бактериологического загрязнения воды. Способность водных источников к самоочищению.

Водоснабжение. Санитарная охрана водоемов. Нормы водопользования; гигиенические нормативные требования к питьевой воде, к водным бассейнам для отдыха, оздоровления и спорта. Охрана водных ресурсов как проблема сохранения окружающей среды.

Почва и ее гигиеническое значение. Виды почв; почвенные воды. Микроорганизмы почвы; значение почвы для растительного и животного мира, в производстве пищевых веществ; для строительства спортивных сооружений и для занятий физкультурой и спортом; охрана почв. Роль учителя физкультуры в воспитании у школьников бережного отношения к природе.

Тема 4. Гигиенические требования к спортивным сооружениям

Типы спортивных сооружений; расположение и ориентация; гигиенические требования к озеленению; к структуре помещений для зрителей и спортсменов; к местам занятий отдельными видами спорта; футбольному полю, беговым дорожкам, к местам для метаний, прыжков в высоту с шестом, в длину, к игровым площадкам; нормативы микроклимата помещений; вентиляция помещений; концентрация углекислого газа как показатель загрязнения воздуха; воздушный куб; кратность воздухообмена. Температурный режим в помещениях; отопление местное и центральное; влажность воздуха в помещениях, ионизация воздуха. Естественное и искусственное освещение; показатели освещенности.

Гигиеническая характеристика источников искусственного освещения, осветительной арматуры; значение света для детей; гигиенические требования к освещенности спортивных сооружений, нормативы освещенности.

Тема 5. Личная гигиена спортсменов

Гигиена спортивной одежды, обуви, головных уборов. Гигиена кожи, ногтей, волос.

Гигиена опорно-двигательного аппарата: профилактика нарушений осанки - сохранение нормальной позы при учебной работе.

Гигиена органов зрения.

Гигиена сексуальных отношений. Интимная гигиена мужчины и женщины. Сексуальное воспитание. Профилактика венерических заболеваний.

Гигиена органов слуха.

Гигиена ротовой полости и носоглотки.

Вредные привычки: действие наркотиков, алкоголя, курения на организм, психику и социальное поведение человека. Заболевания, связанные с приемом наркотиков, алкоголя, курения.

Тема 6. Гигиена закаливания

Значение закаливания. Виды закаливания. Методические принципы закаливания. Закаливание холодом, воздухом и водой, солнечным излучением. Искусственные источники ультрафиолетового излучения. Закаливание разряженным воздухом. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур (солярии, пляжи и т.д.) Предупреждение и первая помощь при ожоге солнцем, тепловых ударах. Первая помощь утопающим.

Тема 7. Гигиена питания. Питание спортсменов

Значение питания для здоровья человека. Основные компоненты питания: белки,

углевода, жиры, минералы, микроэлементы, витамины. Белки, их состав, заменимые и незаменимые аминокислоты. Продукты, содержащие белки; животные и растительные белки; нормы потребления белков. Белок - пластический материал для формирования мускулатуры при занятиях физической культурой и спортом.

Углевода, их состав, моносахара, дисахара, полисахара и их значение для организма. Продукты, содержащие углевода. Нормы потребления углеводов. Преобразование углеводов в организме. Сахар крови, гликоген печени и мышц. Значение резерва углеводов в мышцах для физической работоспособности. Жиры, их состав; растительные и животные жиры и их значение для организма. Жировой обмен при физи-ческой нагрузке. Запасы жира в организме для энерготрат. Нормы потребления жиров. Минералы, микроэлементы, витамины, нормы потребления. Пищевые рационы в зависимости от возраста и энерготрат. Режим питания. Гигиенические условия приема пищи. Содержание пищевого рациона спортсмена. Особенности питания в отдельных видах спорта. Питание юного спортсмена. Питание в различные периоды тренировочного процесса. Режим питания спортсмена в течение дня. Питание спортсмена на дистанции.

Тема 8. Гигиена физического воспитания детей и подростков

Физическое развитие и физическая подготовленность как критерии здоровья. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений; укрепление мышечной системы и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата; повышение функционального резерва аэробной системы и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем; стимуляция нейроэндокринной и иммунной систем как профилактика нервно-психических, обменных, инфекционных и аллер-гических заболеваний; влияние физических упражнений на биологическое созревание и физическое развитие.

Структура и содержание урока физической культуры. Гигиеническая направленность физических нагрузок при проведении урока физической культуры. Гигиенические нормативы физической подготовленности, общей выносливости, силовой выносливости, других качеств.

Двигательная активность как гигиенический фактор, ее должный объем (количество локомоций в течение дня). Подготовительные и стимулирующие формы оздоровительной физкультуры (зарядка, занятий перед началом уроков). Восстановительные формы оздоровительной физкультуры (физкультурная минутка, пауза, прогулки, туризм).

Тема 9. Гигиенические основы массовой физической культуры

Структура и содержание занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью. Достижение нормативного уровня физической подготовленности; подготовительно стимулирующая и восстановительная направленность. Гигиенические нормативы физических качеств у лиц среднего и пожилого возраста. Гигиенические требования к формам оздоровительной физической культуры (тренировка в спортивной секции, группе здоровья, клубе любителей бега и т.д.). Подготовительные, стимули-рующие и восстановительные формы оздоровительной физкультуры. Нормирование нагрузок при занятиях туризмом.

Тема 10. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта

Гигиена гимнастики, гигиенические требования к одежде, обуви занимающихся, гимнастическому залу, спортивному инвентарю. Профилактика травм и заболеваний при занятиях гимнастикой.

Гигиена легкой атлетики. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой (беговые дорожки, места для метаний, прыжков, легкоатлетических манежей); одежде, обуви. Профилактика травм и перенапряжений при занятиях легкой атлетикой.

Гигиена лыжного спорта. Гигиенические требования к местам занятий лыжным спортом (трассы, лыжные базы); к одежде, обуви лыжников; профилактика травм и переохлаждений при занятиях лыжным спортом.

Гигиена спортивных игр. Гигиенические требования к местам занятий спортивными играми (игровые залы, площадки); к одежде, обуви занимающихся. Профилактика травм, заболеваний при занятиях спортивными играми.

Гигиена плавания. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам, профилактика травмы и заболеваний при занятиях плаванием.

Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся тяжелой атлетикой, Профилактика травм и заболеваний.

5.3 Практическая подготовка

Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1.	Введение	История развития гигиены в России	8	Гигиена физической культуры и спорта учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2013. Лекции	Реферат
2.	Гигиена воздуха	Характеристика основных гигиенических параметров воздушной среды	7	Гигиена физической культуры и спорта учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2013. Лекции	Доклад
3.	Гигиена воды и почвы	Характеристика основных гигиенических параметров воды и почвы	6	Гигиена физической культуры и спорта учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2013. Лекции	Сообщение

4.	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	Характеристика основных гигиенических параметров, предъявляемых к спортивным сооружениям	6	Гигиена физической культуры и спорта учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2013. Лекции	Реферат
5.	Личная гигиена спортсменов	Современные аспекты гигиенических требований к личной гигиене	6	Гигиена физической культуры и спорта учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2013. Лекции	Доклад
6.	Гигиена закаливания	Гигиеническая характеристика основных закаливающих процедур	6	Гигиена физической культуры и спорта учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2013. Лекции	Доклад
7.	Гигиена питания. Питание спортсменов	Современные аспекты гигиены питания спортсменов	6	Гигиена физической культуры и спорта учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2013. Лекции	Реферат
8.	Гигиена физического воспитания детей и подростков	Характеристика гигиенических факторов физического воспитания детей и подростков	4,75	Гигиена физической культуры и спорта учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2013. Лекции	Реферат
9.	Гигиенические основы массовой физической культуры	Гигиенические требования к организации массовых спортивных мероприятий	4	Гигиена физической культуры и спорта учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова.	Доклад

				- 2013. Лекции	
10.	Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта	Характеристика отдельных видов спорта с гигиенической точки зрения	6	Гигиена физической культуры и спорта учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2013. Лекции	Реферат

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В рабочей программе представлено основное содержание лекционного материала: термины и понятия, необходимые для освоения дисциплины, основные положения; традиционные и инновационные подходы в адаптивной физической культуре; весь курс разбит на темы в соответствии с учебной программой.

Основная цель курса – формирование профессиональной компетенции будущего специалиста по физической культуре.

Студенты должны обладать умением использовать и пополнять профессиональные знания путем использования оригинальных источников, в том числе электронных, из разных областей общей и профессиональной культуры для эффективной реализации педагогического процесса в области физической культуры и спорта; использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, позволит выпускникам добиться больших результатов в своей профессиональной деятельности и максимально эффективно вести реабилитационную работу.

6.2. Тематика и задания для практических занятий

Тема. Гигиена воздуха

Экспериментально обосновать необходимость проветривания жилых и рабочих помещений.

Уметь определять физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление, уровень солнечной и ионизирующей радиации).

Тема. Гигиена воды и почвы

Экспериментально обосновать необходимость проведения гигиенической оценки воды предназначенной для употребления в пищу, а именно провести анализ органолептических, химических, бактериологических качеств воды.

по Н.Е. Маршаку. Выяснить подходы гигиенистов к оценке холодной пробы.

Тема. Гигиена питания. Питание спортсменов

Определить суточные энергетические потребности нормы белков, жиров, углеводов для спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

Составить суточное меню, покрывающее потребности спортсменов, занимающихся

различными видами спорта, в энергии (белках, жирах, углеводах).

Освоить принцип рационального питания спортсменов.

Тема. Гигиена физического воспитания детей и подростков

Научить спортсменов пользоваться антропометрическим инструментарием, правильно производить данные измерения и оценивать полученные результаты.

Освоить методику исследования физического развития и состояния здоровья.

6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

Тема. Гигиена питания. Питание спортсменов

1. Составление хронограммы дня – провести хронометраж дня и определить время выполнения различных видов деятельности за одни сутки.

2. Найти в таблице расхода энергии (табл.) для каждого вида деятельности, соответствующие данные энергетических трат, которые указываются, как суммарная величина расхода энергии в ккал за 1 минуту на 1 кг веса тела. Если в таблице тот или иной вид деятельности не указан, то следует пользоваться данными, относящимися к близкой по характеру деятельности.

3. Вычислить расход энергии при выполнении определенной деятельности за указанное время, для чего умножить величину энергетических трат при данном виде деятельности на время ее выполнения.

Тема. Гигиенические требования к спортивным сооружениям

1. Дать определение понятия спортивное сооружение.

2. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

3. Естественное освещение спортивных сооружений.

4. Искусственное освещение спортивных сооружений.

5. Основные гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений.

6. Естественная вентиляция спортивных сооружений.

7. Искусственная система вентиляция спортивных сооружений.

8. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.

9. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.

10. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов) при наличии

Не предусмотрены

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная:

1. **Гигиена физической культуры и спорта** : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>

2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие : [16+] / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова и др. ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363> (дата обращения: 21.05.2021). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

3. **Флянку, И.П.** Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И.П. Флянку, Н.В. Семенова, Ф.И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 96 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 92-93. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335>

б) дополнительная:

1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4492-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798>.

2. Программно-дидактические тестовые материалы по дисциплине «Гигиена» : учебное пособие / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2011. - 92 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274889>.

3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. – ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука). <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=465872>.

4. Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 314, [2] с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-7695-6434-5.

5. Микробиология, санитария и гигиена: Учебник / К.А. Мудрецова-Висс, В.П. Дедюхина. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2010. - 400 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0350-6 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=239995>.

6. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : Учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. - М. : ВЛАДОС, 2003. - 512 с. - (Учебник для вузов). - Библиогр.: с. 508-509. - ISBN 5-691-01181-2

7. Материалы к семинарским занятиям по гигиене физического воспитания и спорта / Костром. гос. ун-т; Авт.-сост. А. Ф. Кузьмин и др. - Кострома : КГУ, 2003. - 92 с. - Библиогр.: с. 90.

8. Матюхина, З. П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии : Учеб. для сред. проф. образования / З. П. Матюхина. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2003. - 184 с. : ил. - (Профессиональное образование). - Библиогр.: с. 179. – ISBN 5-7695-1138-9

9. Пивоваров, Ю. П. Гигиена и основы экологии человека : Учеб. для студ. мед. вузов / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. - 512 с. - (Учебники и учебные пособия). - ISBN 5-222-02786-4

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Информация о курсе дисциплины в СДО - <https://sdo.ksu.edu.ru/enrol/index.php?id=5522>

<http://www.lib.sportedu.ru/books>.

<http://www.rambler.ru>

<http://www.yandex.Ru>

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Стендовые материалы по гигиене физического воспитания и спорта.

Оборудование: доска, мультимедийный проектор, экран.

Необходимое программное обеспечение - офисный пакет.