

# ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической  
культуры, спорта и безопасности



/ А. А. Шахов /

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.02.01 Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Физкультурное образование

Квалификация (степень): *бакалавр*

Форма обучения: *заочная*

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: Физической культуры, профессиональной физической подготовки и  
безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс			4
Семестр/триместр			7

Лекции			4
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия			4
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации			зачет с оценкой
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа			172

Всего часов: 180

Трудоемкость: 5 зачетных единиц.

Разработчик рабочей программы:  
ассистент кафедры Е.В. Михеева

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Цель изучения дисциплины:

- сформировать у студентов знания об основах общей, школьной гигиены и гигиены физического воспитания в соответствии с современными гигиеническими требованиями и нормами.

### Задачи изучения дисциплины:

- ознакомить студентов с основами общей, школьной гигиены и гигиены физической культуры и спорта как дисциплины об охране и укреплении здоровья детей, подростков, физкультурников и спортсменов;
- сформировать у студентов знания о закономерностях физического развития детей, об условиях высокой работоспособности учащихся и эффективности учебного процесса, о влиянии условий окружающей среды на здоровье;
- сформировать у студентов знания о влиянии рациональной организации режима дня учащихся и двигательной активности на качество обучения, об оздоровительной направленности физического воспитания;
- ознакомить студентов с основами гигиенических знаний о рациональном питании детей, подростков, спортсменов;
- ознакомить студентов с основами знаний о гигиенической регламентации факторов физического воспитания и спорта, об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды, а также при проведении тренировочных занятий в отдельных видах спорта.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках блока 1. Дисциплины (модули). Части, формируемой участниками образовательных отношений. Модуля 5 «Педагогическое образование». Дисциплины (модули) по выбору 2.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знает: <ul style="list-style-type: none"><li>- о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностях организма;</li><li>- основы организации рационального питания лиц различных групп занимающихся</li></ul>
	УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их	Умеет: <ul style="list-style-type: none"><li>- формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль</li></ul>

	воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<p>жизни на основе гигиенических знаний;</p> <p>-осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий лиц разного возраста и пола.</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами формирования здорового образа жизни с использованием гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</li> </ul>
<b>УК-8</b> Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	Знает: <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения;</li> <li>- причины, признаки и последствия опасностей;</li> <li>- способы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов, принципы обеспечения безопасности.</li> </ul>
	УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.	Умеет: <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в рамках деятельности;</li> <li>- выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- оценивать вероятность потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</li> </ul>
<b>ПК-1.</b> Способен осваивать и использовать теоретические знания и	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Знает: <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические физкультурно-оздоровительной деятельности, предмет, объект, субъекты физкультурно-оздоровительной</li> </ul>

практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач		<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- алгоритм применения основных гигиенических средств для решения профессиональных задач;</li> <li>- особенности влияния внешних и внутренних факторов на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся.</li> </ul>
	ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно использовать в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности гигиенические средства;</li> <li>- выделять и анализировать дидактические единицы гигиенических основ физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> </ul>
	ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками составления рационального суточного рациона занимающихся физической культуры;</li> <li>- навыками оценки физических и психологических возможностей в процессе занятий физической культурой;</li> <li>- навыками применения информационных технологий для расчета антропометрических данных, результатов тестов, индексов в рамках гигиенических основ физкультурно-оздоровительной деятельности.</li> </ul>
ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы организации и методы гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке;</li> <li>- о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностях организма;</li> <li>- основы организации рационального питания различных групп занимающихся</li> </ul>

	<p>ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий, мест и организации физического воспитания и деятельности различных групп занимающихся;</li> <li>- планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике травматизма в процессе реализации средств физической культуры;</li> <li>- использовать различные средства и методы закаливания организма в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> </ul>
	<p>ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными способами оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) по вопросам методов закаливания организма детей, составления плана рационального питания занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- методами определения влияния факторов окружающей среды на физическое развитие, работоспособность и состояние здоровья человека, в том числе и в период реабилитационных мероприятий;</li> <li>- методами определения и оценки физического развития, лиц занимающихся физической культурой различных возрастных групп и способами консультирования родителей по основам гигиенического контроля</li> </ul>

## **II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ** **II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ**

**с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу**

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			ИФР	Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ		
	Раздел 1. Гигиена факторов окружающей среды						
1.	Тема 1.1. Гигиена как отрасль медицинской науки. Гигиена физического воспитания и спорта как самостоятельная дисциплина. Предмет и задачи гигиены.	20	2	2			16
2.	Тема 1.2. Гигиена воздушной среды и климат.	20					20
3	Тема 1.3. Гигиена воды и почвы.	20					20
	Раздел 2. Гигиенические основы спортивных сооружений						
4	Тема 2.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	20					20
	Раздел 3. Личная гигиена						
5	Тема 3.1. Гигиена закаливания.	10					10
6	Тема 3.2. Личная гигиена спортсмена; гигиена спортивной одежды и обуви	10					10
7	Тема 3.3. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.	20					20
	Раздел 4. Гигиена питания.						
	Тема 4.1. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение питательных и минеральных веществ, витаминов.	20	2	2			16
8	Тема 4.2. Особенности питания при занятиях физической культуры и спортом	20					20
9	Раздел 5. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок						

10	Тема 5.1. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.	20					20
12	Форма отчетности	зачет с оценкой					
15	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>180</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>172</b>
16	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>172</b>

**Очная форма обучения не реализуется**  
**Очно-заочная форма обучения не реализуется**

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме:

- тестирование;
- контрольные работы;
- проведение измерений и гигиеническая оценка спортивным сооружениям;
- реферативные сообщения.

#### **Типовой вариант контрольной работы**

1. Укажите оптимальную температуру воздуха в залах для спортивных игр
  1. +14...+15°
  2. +14...+16°
  3. +15...+17°
  4. +16...+18°
2. Укажите оптимальную температуру в закрытых легкоатлетических манежах
  1. +14...+15°
  2. +14...+16°
  3. +15...+17°
  4. +16...+18°
3. Укажите гигиенически допустимую скорость движения воздуха в залах борьбы и настольного тенниса
  1. до 1,5 м/с
  2. до 0,2 м/с
  3. до 0,25 м/с
  4. до 0,5 м/с
4. Укажите продукты жизнедеятельности или антропогенные вещества, которые являются токсичными для человека
  1. двуокись углерода
  2. скандол
  3. озон
  4. индол
5. Декомпрессией называется
  1. переход от низкого давления к более высокому
  2. резкий перепад давлений
  3. переход от более высокого давления к более низкому
  4. пониженное давление
  5. повышенное давление.
6. Жёсткость воды определяется содержанием в ней

1. солей кальция
  2. солей железа
  3. солей натрия
  4. солей магния
7. Жёсткой считается вода
1. до 1,5 мг-экв/л
  2. до 3,5 мг-экв/л
  3. от 3,5 до 7 мг-экв/л
  4. 7 мг-экв/л и больше
8. Мягкой считается вода
1. до 5°
  2. до 10°
  3. 10 - 20°
  4. 20 -30°
9. Перечислите органолептические свойства воды
1. температура
  2. запах
  3. вкус
  4. химический состав
  5. органические вещества
  6. цвет и прозрачность
  7. жёсткость воды
  8. соли железа
10. Какой из методов определяет содержание в воде бактерий
1. метод Снеллена
  2. коли-индекс
  3. по «кресту»
  4. коли-титр
11. Обеззараживание воды физическими способами осуществляется при помощи:
1. ультрафиолетового облучения
  2. кипячения
  3. хлорирования
  4. озонирования
12. Отчистку воды осуществляют при помощи
1. кварцевания
  2. отстаивания
  3. фильтрации
  4. озонирования
13. Гигиеническая норма угла падения
1. 5°
  2. 12°
  3. 23°
  4. 27°
14. Гигиеническая норма угла отверстия
1. 5°
  2. 12°
  3. 23°
  4. 27°
15. Укажите гигиеническую норму светового коэффициента в спортивных залах
1. 1 / 4
  2. 1 / 5
  3. 1 / 6
  4. 1 / 8
16. Световым коэффициентом называют
1. отношение внутренней освещённости к наружной
  2. количество ватт, приходящиеся на 1м<sup>2</sup> пола помещения
  3. отношение площади застеклённой поверхности окон к площади пола
  4. соотношение площади форточек или фрамуг к площади пола
17. Коэффициентом естественного освещения считается

1. отношение внутренней освещённости к наружной
2. под каким углом падают лучи света на горизонтальную поверхность
3. под каким углом виден в помещении небосвод
4. отношение площади застеклённой поверхности окон к площади пола

18. Сигнальный синий цвет используется для покраски

1. противопожарного инвентаря
2. выступающих частей многокомплексного спортивного оборудования
3. информационных табло
4. баскетбольных колец.

19. Гигиеническая норма коэффициента аэрации

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. 1 / 40 | 3. 1 / 60 |
| 2. 1 / 50 | 4. 1 / 80 |

20. Коэффициентом аэрации называют

1. кратность воздухообмена
2. соотношение объёма помещения (кубатуры) к объёму поступающего воздуха
3. количество воздуха необходимое для дыхания человеку в час
4. соотношение площади форточек или фрамуг к площади пола

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Курс, группа \_\_\_\_\_

### **Карта санитарного обследования спортивного зала**

1. Дата, время обследования, адрес \_\_\_\_\_

2. Наименование спортивного зала и особенности эксплуатации \_\_\_\_\_

3. Здание, в котором находится спортивный зал (специальное или обычное; кирпичное; железобетонное; деревянное; куда ориентировано фасадом; число этажей) \_\_\_\_\_

4. Планировка основных и вспомогательных помещений \_\_\_\_\_

5. Спортивный зал (размеры, площадь и воздушный куб на одного человека, единовременная пропускная способность) \_\_\_\_\_

6. Устройство, окраска и состояние пола, стен, потолка \_\_\_\_\_

7. Система естественного освещения (боковое, верхнее, комбинированное) \_\_\_\_\_

8. Окна (количество; ориентация; расположение – расстояние от пола и потолка, ширина простенков; форма; размеры; конструкция оконных переплётов; состояние стёкол; защитные приспособления, периодичность очистки) \_\_\_\_\_

9. Показатели светового коэффициента, углов падения и отверстия, коэффициента естественной освещённости \_\_\_\_\_

10. Система искусственного освещения (общее, местное, комбинированное) \_\_\_\_\_

11.

Источники света (лампы накаливания, люминесцентные и др.) \_\_\_\_\_

12.

Осветительные приборы (тип, количество, мощность ламп, размещение, высота подвеса, защитные приспособления, состояние арматуры) \_\_\_\_\_

13.

Освещённость в различных точках и плоскостях (горизонтальная, вертикальная, уровень освещённости) \_\_\_\_\_

14.

Форточки и фрамуги (количество, размеры, расположение) \_\_\_\_\_

15. Коэффициент аэрации \_\_\_\_\_

16. Вытяжная вентиляция на естественной тяге (количество вентиляционных отверстий, их размеры и расположение) \_\_\_\_\_

17. Режим проветривания и кратность воздухообмена \_\_\_\_\_

18. Система отопления (местное, центральное) \_\_\_\_\_

19. Микроклиматические условия (температурный режим, относительная влажность, скорость движения воздуха) \_\_\_\_\_

20.

Оборудование и инвентарь (соответствие техническим требованиям и возрастным особенностям занимающихся, состояние, расположение) \_\_\_\_\_

21.

График занятий в зале \_\_\_\_\_

22. Наличие и содержание аптечки первой помощи \_\_\_\_\_

23. Раздевальные (площадь, внутренняя отделка, оборудование, температура воздуха, санитарное состояние) \_\_\_\_\_

24.

Душевые (площадь, число сеток, отделка стен, пол, вентиляция, оборудование, температура) \_\_\_\_\_

25. Уборные (наличие шлюза с умывальником, вентиляция, санитарное состояние) \_\_\_\_\_

26. Инвентарное помещение (расположение, размеры, санитарное состояние) \_\_\_\_\_

27.

Дополнительные данные \_\_\_\_\_

28. Заключение (санитарно-гигиеническая оценка) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

29. Предложения по улучшению санитарно-гигиенических условий

---

---

---

---

30. Подпись \_\_\_\_\_

## Примерная тематика рефератов

1. Гигиена массовой физической культуры и спорта, ее задачи.
2. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Биологические факторы внешней среды и их влияние на организм спортсмена.
4. СПИД – опасное инфекционное заболевание.
5. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме.
6. Социальное и биологическое значение вредных привычек.
7. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания.
9. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
11. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
12. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
13. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
14. Профилактика и коррекция избыточного веса.

15. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ
16. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.
17. Гигиеническая характеристика различных занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения
18. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований.
19. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
20. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с оценкой с использованием следующих оценочных материалов:

**Вопросы к зачету с оценкой  
(7 семестр, заочная форма обучения)**

1. Перечислить и раскрыть основные методы исследования в гигиене физического воспитания и спорта.
2. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
3. Гигиенические показатели воздушной среды; химический состав воздуха, механические примеси.
4. Физиологическое значение воды; органолептические свойства воды.
5. Способы очистки и обеззараживания воды.
6. Гигиенические свойства почвы, ее роль в жизнедеятельности человека.
7. Основные гигиенические требования к спортивным сооружениям; гигиенические требования к строительным материалам.
8. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений; светотехнические показатели.
9. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
10. Закаливание как часть физического воспитания, его физиологические основы и виды.
11. Гигиеническая оценка эффективности закаливания и его основные принципы.
12. Закаливание воздухом, землей, солнцем и водой; искусственные источники в практике закаливания.
13. Погода, климат, акклиматизация.
14. Роль питания в жизнедеятельности человека, спортсмена.
15. Характеристика химического состава пищи.

16. Основные требования к организации питания.
17. Понятия о рациональном питании.
18. Питание спортсмена в различные периоды тренировочного цикла.
19. Режим питания спортсмена.
20. Роль витаминов в питании спортсмена.
21. Особенности питания юного спортсмена.
22. Гигиенические требования и организации плавания в открытых водоемах, в закрытых водоемах, в закрытых плавательных бассейнах. Особенности тренировки, личной гигиены и питание пловца.
23. Гигиенические особенности пищевого рациона и режима питания спортсмена.
24. Гигиенические особенности питания во время и после соревнований.
25. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
26. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры, низкой температуры.
27. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.
28. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
29. Понятие о рациональном, достаточном и сбалансированном питании. Калорийность пищи, регулируемые и нерегулируемые энерготраты.
30. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений; светотехнические показатели.
31. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров и углеводов.
32. Физиологическая роль и гигиеническое значение витаминов, микроэлементов и макроэлементов.
33. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, и перспективы улучшения их гигиенических свойств.
34. Методика и значение термометрии воды и воздушной среды.
35. Гигиеническая оценка и определение коэффициента вентиляции
36. Методика санитарной оценки спортивных сооружений.
37. Методика определения содержания в воде бактерий.
38. Методика и значение гигрометрии.
39. Способы отчистки и обеззараживания воды
40. Гигиеническое значение и определение угла падения
41. Гигиеническое значение и составление графика «Розы ветров»
42. Гигиеническое значение и определение воздушного куба
43. Методика определения показателей естественного освещения
44. Гигиеническое значение и определение коэффициента аэрации
45. Гигиеническое значение запаха и вкуса воды
46. Определение искусственной освещенности по удельной мощности
47. Определение микроклиматических условий сооружений
48. Определение скорости движения воздуха

49. Питание в различные периоды тренировочного цикла, во время и после соревнований
50. Гигиеническое значение и определение светового коэффициента
51. Методика расчета суточного расхода энергии при различных видах деятельности

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. 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, 2024. - 308 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14311-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/543971> (дата обращения: 10.12.2024).
2. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. А. Даниличева. - Минск: РИПО, 2022. - 169 с.: ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711496> (дата обращения: 09.12.2024). - Библиогр.: с. 151-153. – ISBN 978-985-895-061-3. – Текст: электронный.
3. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов: учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 122 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12804-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/542930> (дата обращения: 10.12.2024).

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Васильева, И. В. Физиология питания: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 235 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16046-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/530345> (дата обращения: 11.12.2024).

#### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ п/п	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный

1.			неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://catalog.vlgmuk.ru">http://catalog.vlgmuk.ru</a>	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ
3	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> <a href="http://www.iqlib.ru">http://www.iqlib.ru</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru">http://www.trainer.h1.ru</a> <a href="http://lesgaft.spb.ru">http://lesgaft.spb.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

## **VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1.	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ.
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Гарант. РУ - информационно-правовой портал	Свободный доступ.

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования