

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.ДВ.01.01 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

**Направление подготовки:** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

**Направленность (профиль):** Адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3		
Семестр/триместр	5		

Лекции	18		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	36		
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	90		

**Всего часов: 144**

**Трудоемкость: 4 зачетных единицы.**

Разработчик рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент

В.В. Семянникова

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Цель изучения дисциплины:

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

### Задачи изучения дисциплины:

- ознакомить с основами общей, школьной гигиены и гигиены адаптивной физической культуры и спорта как дисциплины об охране и укреплении здоровья детей, подростков, физкультурников и спортсменов;
- сформировать знания о закономерностях физического развития детей, об условиях высокой работоспособности обучающихся и эффективности учебного процесса, о влиянии условий окружающей среды на здоровье;
- сформировать знания о влиянии рациональной организации режима дня обучающихся и двигательной активности на качество обучения, об оздоровительной направленности физического воспитания;
- ознакомить с основами гигиенических знаний о рациональном питании детей, подростков, спортсменов;
- ознакомить 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 обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-3	Знать: - стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; - особенности поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует;	Знает: -основные этапы развития общей гигиены и гигиены адаптивного физического воспитания и спорта; гигиенические основы физического воспитания и спорта; влияние факторов окружающей среды на физическое развитие, работоспособность и состояние здоровья человека;
	Уметь: - определять свою роль в команде; - устанавливать разные виды коммуникации (учебную, деловую, неформальную и др.); - оценивать последствия личных	Умеет: -осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий, мест и организации физического воспитания и спорта; -планировать и проводить санитарно-

	действий и планировать последовательность шагов для достижения заданного результата;	гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; -использовать различные средства и методы закаливания организма; -формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний;
	Владеть: - навыками эффективного взаимодействия с другими членами команды, в т.ч. участия в обмене информацией, знаниями и опытом, в презентации результатов работы команды;	Владеет: .средствами и методами формирования здорового образа жизни с использованием гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.
ПКС-1	Знать: - особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфику инклюзивного подхода в образовании; - современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных типичных нарушениях функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ; - принципы формирования групп инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по адаптивной физической культуре с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Знает: -основы возможности приспособления (адаптации) внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание, профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых). . основные этапы развития общей гигиены и гигиены адаптивного физического воспитания и спорта; гигиенические основы физического воспитания и спорта; влияние факторов окружающей среды на физическое развитие, работоспособность и состояние здоровья человека; методы определения и оценки физического развития школьников; основы гигиенического контроля за организацией учебного процесса в школе; основы организации и методы гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке; о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностях организма; основы организации рационального питания детей, подростков, спортсменов.
	Уметь:	Умеет:

	<p>-выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в физическом развитии и в формировании их жизненно-важных навыков;</p> <p>- формировать группы для занятий адаптивной физической культурой с учетом возраста, уровня физического развития, нозологической формы заболевания, степени тяжести и структуры нарушений, состояния сохранных функций;</p> <p>- планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида;</p> <p>- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;</p> <p>- использовать различные формы, средства и методы адаптивного физического воспитания инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре;</p> <p>- осуществлять анализ коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий в отношении инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, готовить обоснованные корректировке планов названных мероприятий.</p>	<p>-применять возможности приспособления (адаптации) внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание, профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых).</p> <p>-осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий, мест и организации физического воспитания и спорта;</p> <p>-планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма;</p> <p>-использовать различные средства и методы закаливания организма;</p> <p>-формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний;</p> <p>-осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола</p>
	<p>Владеть:</p> <p>- оценкой данных физической подготовленности, возрастных особенностей и типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- комплектованием групп для занятий</p>	<p>Владеет:</p> <p>-навыками возможностей приспособления (адаптации) внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание,</p>

	<p>адаптивной физической культурой в том числе по дополнительным общеразвивающим программам, с учетом возрастно-половых особенностей, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и индивидуальных потребностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп;</p> <p>- проведением занятий по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического воспитания;</p> <p>- контролем и оперативной коррекцией выполнения двигательных действий инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- оценкой выполнения индивидуального плана и внесения корректировок в процесс проведения занятий по адаптивной физической культуре с инвалидами.</p>	<p>профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых).</p> <p>.средствами и методами формирования здорового образа жизни с использованием гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</p>
--	--	--

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			ИФР	Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ		
	<b>Раздел 1. Гигиена как наука</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		<b>10</b>
1.	Тема 1. Гигиена как отрасль медицинской науки. Гигиена физического воспитания и спорта как самостоятельная дисциплина. Предмет и задачи гигиены.	16	2	4			10
	<b>Раздел 2. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в АФК</b>	128	16	32	-		80
2.	Тема 1. Гигиена воздушной среды и климат.	16	2	4			10

3	Тема 2. Гигиена воды и почвы.	16	2	4			10
4	Тема 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	16	2	4			10
5	Тема 4. Личная гигиена спортсмена; гигиена спортивной одежды и обуви.	16	2	4			10
6	Тема 5. Гигиена закаливания.	16	2	4			10
7	Тема 6. Гигиена питания.	16	2	4			10
8	Тема 7. Особенности питания при занятиях физической культуры и спортом	16	2	4			10
9	Тема 8. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.	16	2	4			10
12	Форма отчетности	Зачет					
13	Консультации						
14	Контроль						
15	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>36</b>			<b>90</b>
16	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>36</b>			<b>90</b>

**Очно-заочная форма обучения не реализуется**

**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° | 3. +15...+17° |
| 2. +14...+16° | 4. +16...+18° |

2. Укажите оптимальную температуру в закрытых легкоатлетических манежах

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. +14...+15° | 3. +15...+17° |
| 2. +14...+16° | 4. +16...+18° |

3. Укажите гигиенически допустимую скорость движения воздуха в залах борьбы и настольного тенниса

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. до 1,5 м/с | 3. до 0,25 м/с |
| 2. до 0,2 м/с | 4. до 0,5 м/с  |

4. Укажите продукты жизнедеятельности или антропогенные вещества, которые являются токсичными для человека

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 1. двуокись углерода | 3. озон  |
| 2. скандол           | 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 | 3. солей натрия |
| 2. солей железа  | 4. солей магния |

7. Жёсткой считается вода

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 1. до 1,5 мг-экв/л | 3. от 3,5 до 7 мг-экв/л |
| 2. до 3,5 мг-экв/л | 4. 7 мг-экв/л и больше  |

8. Мягкой считается вода

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1. до 5°  | 3. 10 - 20° |
| 2. до 10° | 4. 20 - 30° |

9. Перечислите органолептические свойства воды

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 1. температура       | 5. органические вещества |
| 2. запах             | 6. цвет и прозрачность   |
| 3. вкус              | 7. жёсткость воды        |
| 4. химический состав | 8. соли железа           |

10. Какой из методов определяет содержание в воде бактерий

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1. метод Снеллена | 3. по «кресту» |
| 2. коли-индекс    | 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 | 3. фильтрации   |
| 2. отстаивания | 4. озонирования |

13. Гигиеническая норма угла падения
1.  $5^\circ$
  2.  $12^\circ$
  3.  $23^\circ$
  4.  $27^\circ$
14. Гигиеническая норма угла отверстия
1.  $5^\circ$
  2.  $12^\circ$
  3.  $23^\circ$
  4.  $27^\circ$
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  $1\text{ м}^2$  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.  $1/40$
  2.  $1/50$
  3.  $1/60$
  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. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме.

5. Социальное и биологическое значение вредных привычек.
6. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
7. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания.
8. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.
9. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
10. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
11. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
12. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
13. Профилактика и коррекция избыточного веса.
14. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ
15. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.
16. Гигиеническая характеристика различных занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения
17. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований.
18. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
19. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

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

**Вопросы к зачету  
( 5 семестр, очная форма обучения)**

1. Перечислить и раскрыть основные методы исследования в гигиене адаптивного 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. Кудря, О.Н. Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности / О.Н. Кудря ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 173 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573597> (дата обращения: 01.03.2021). – Библиогр.: с. 118-142. – ISBN 978-5-91930-104-2. – Текст : электронный.
2. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики / С.В. Савин, О. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев ; под ред. О.Н. Степановой. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 200 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469701> (дата обращения: 01.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0492-5. – Текст : электронный.
3. Питание легкоатлета: рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике : [12+] / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – Москва : Человек, 2012. – 65 с. – (Библиотека легкоатлета).

– Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461427> (дата обращения: 01.03.2021). – ISBN 978-5-904885-48-9. – Текст : электронный.

#### 4.2. Дополнительная литература

1. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной и туристской деятельности в Красноярском крае / Л.И. Вериге, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко и др. ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497185> (дата обращения: 01.03.2021). – Библиогр.: с. 165-170. – ISBN 978-5-7638-3670-7. – Текст : электронный.
2. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура : [12+] / М.А. Еремушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 184 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414> (дата обращения: 01.03.2021). – Библиогр.: с. 134-135. – ISBN 978-5-9907239-7-9. – Текст : электронный.
3. Иванова, С.В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход / С.В. Иванова, И.В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2017. – 244 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572743> (дата обращения: 01.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89506-134-3. – Текст : электронный.

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<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 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