**Министерство образования и науки Российской Федерации**
**Филиал Кубанского государственного университета**
**в г. Славянске-на-Кубани**

**Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры**

**А. П. ШКЛЯРЕНКО**

# ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**Методические материалы**
**к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы**
**студентов 2-го курса бакалавриата,**
**обучающихся по направлению**
**44.03.01 Педагогическое образование**
**(профиль подготовки – Физическая культура )**
**очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
2018

**ББК 75.0**
**Ф 504**

Рекомендовано к печати кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани Протокол № 5 от 25 мая 2018 г.

***Рецензент:***
кандидат медицинских наук, доцент
***Л. М. Пашкова***

**Шкляренко, А. П.**

**Ф 504** **Гигиена физического воспитания и спорта** : методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов 2-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культуры) очной и заочной форм обучения / А. П. Шкляренко. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 15 с. 1 экз.

Методические материалы составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат методические рекомендации к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, самостоятельной работе студентов, а также по подготовке к экзамену.

Издание адресовано студентам 2-го курса бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной и заочной форм обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 75.0

© Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Представление дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» ..... 4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы ..... 5
3 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ ..... 5
4 Структура дисциплины ..... 6
5 Темы и краткое содержание дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» ..... 8
6 Глоссарий по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» ..... 10
7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины ..... 13

# 1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»

Дисциплина «Гигиея физического воспитания и спорта», изучаемая студентами специальности «Физическая культура», представлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 11.01.2016 г. (регистрационный № 40536).

Целью освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» является формирование компетенции ПК-12 (способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся) на основе формируемой системы знаний, умений и навыков в области гигиены физического воспитания и спорта как аналитической ветви общей гигиены, в основе которой лежит изучение различных санитарно-гигиенических и профилактических мероприятий, которыми необходимо владеть педагогу по физической культуре при составлении и выполнении различных оздоровительных программ для различных категорий населения и участников образовательного процесса в вузе, школе, дошкольных учреждениях.

Изучение дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» направлена на формирование у студентов следующей компетенции:

- способность и готовность к проведению обследований и оценке физического и психического развития, функционального состояния организма (ПК-12).

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Сформировать систему знаний и умений в разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физической культуры и спорта на здоровье человека с учетом особенностей функциональных возможностей организма в онтогенезе.
2. Раскрыть основные положения в области рационального питания и закаливания в процессе занятия физической активностью.
3. Сформировать систему знаний, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях.
4. Использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ развития тренированности и обоснования физических нагрузок при массовой физической культуре и у спортсменов разного возраста и пола.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Гигиена физического воспитания и спорта» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин.

При освоении дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» студенты приобретают знания и практические навыки в процессе физического воспитания, физкультурно-массовой работы и спортивного совершенствования, включаются в решение важных задач по формирования здорового образа жизни граждан российской федерации.

«Гигиена физического воспитания и спорта» базируется на знаниях, умениях и видах деятельности, сформированных в процессе изучения предметов «Анатомия», «Физиология» на предыдущем уровне образования. Служит фундаментом, таких дисциплин, как «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура и массаж», «Теория и методика физической культуры и спорта».

При составлении тестовых заданий нами учитывались требования к уровню освоения содержания курса, изложенные в примерной программе дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта», разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

Исходя из данных требований, в результате изучения дисциплины студенты должны:

Знать:

-создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях.

Владеть:

- методами и средствами спортивного массажа;
- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;
- средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся.

## 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице *(для студентов ОФО)*.

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр (часы) |
|---|---|---|---|
| | | | 4 |
| **Контактная работа, в том числе:** | | | |
| **Аудиторные занятия (всего):** | | 50 | 50 |
| Занятия лекционного типа | | 30 | 30 |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия) | | 20 | 20 |
| Лабораторные занятия | | - | - |
| **Иная контактная работа:** | | | |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | | 4 | 4 |
| Промежуточная аттестация (ИКР) | | 0,2 | 0,2 |
| **Самостоятельная работа, в том числе:** | | | |
| Курсовая работа | | - | - |
| Проработка учебного (теоретического) материала | | 6,8 | 6,8 |
| Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к устному опросу, подготовка к практическим занятиям, подготовка к лабораторным занятиям) | | 6 | 6 |
| Реферат | | - | - |
| Подготовка к текущему контролю | | 5 | 5 |
| **Общая трудоемкость** | Всего часов | 72 | 72 |
| | **В том числе контактная работа** | 54,2 | 54,2 |
| | Зач. ед. | 2 | 2 |

## 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре *(очная форма)*

| **№** | **Наименование разделов** | **Всего** | **Количество часов** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Аудиторная работа** | | | **Внеаудиторная работа** |
| | | | **ЛК** | **ПЗ** | **ЛР** | **СР** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 4 семестр | | | | | | |
| 1 | Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни физкультурника и спортсмена | 7 | 4 | 2 | - | 1 |

| № | Наименование разделов | Все | Количество часов | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена | 3 | 2 | - | - | 1 |
| 3 | Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности | 6 | 4 | - | - | 2 |
| 4 | Рациональное питание | 10 | 4 | 4 | - | 2 |
| 5 | Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности | 8 | 2 | 4 | - | 2 |
| 6 | Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок | 4 | 2 | - | - | 2 |
| 7 | Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков | 8 | 4 | 2 | - | 2 |
| 8 | Гигиенические требования к физической нагрузке девушек | 5 | 2 | 2 | - | 1 |
| 9 | Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности в среднем и пожилом возрасте | 7 | 2 | 4 | - | 1 |
| 10 | Особенности гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов | 4 | 2 | - | - | 2 |
| 11 | Требования к структуре, содержанию и нормированию при массовой физической культуре | 5,8 | 2 | 2 | - | 1,8 |
| | **Итого по 4 семестру:** | | 30 | 20 | - | 17,8 |

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

## 5. ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»

1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.

Гигиена – наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеческого здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней. Её целью является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики заболеваний.

Объектом гигиены выступают различные группы населения, у которых необходимо проводить профилактику различных заболеваний. Предметом гигиены как науки является изучение процесса взаимодействие организма с различными факторами внешней среды. В связи с этим гигиенические мероприятия носят вероятностный, преимущественно популяционный характер и удовлетворяют запросы больших групп населения, а не отдельного человека.

2. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена

Гигиеническое назначение спортивной одежды и обуви – создание и сохранение оптимального теплового баланса в системе организм спортсмена – окружающая среда, содержание комфортного рабочего состояния спортсменов в процессе занятия физическими упражнениями различной интенсивности и направленности.

Выполнение нагрузок при высокой температуры воздуха, когда основным путем теплоотдачи становится потоиспорение, способствует быстрому накопление влаги под спортивной одеждой, что приводит перегреванию.

В процессе кожного дыхания в воздухе пододежного пространства образуется углекислота. Интенсивность вентиляции пододежного пространства зависит от воздухопроницаемости тканей и конструкции спортивной одежды.

3. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности.

Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю оборудованию – травмобезопасность.

Для профилактики спортивного травматизма необходим свой временный и качественный контроль за состоянием технологических устройств, крепления спортивных снарядов, средств страховки и различных защитных приспособлений. Спортивные снаряды должны оборудоваться табличками с указанием предельно допустимых нагрузок.

Усилия, прилагаемые к технологическим устройствам, не должны превышать предельно допустимых величин, указанных в схеме расположения технических устройств и обозначенных мест креплений.

4. Рациональное питание.

Питание – один из основных гигиенических факторов внешней среды, непрерывно воздействующих на организм.

Питание – сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для закрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей организма, регуляции физиологических функций организма.

Сбалансированное питание – это питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами в строго определенных соотношениях, корреляционные зависимости между усвоением пищи и степенью сбалансированности ее химического состава.

5. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

Среди средств восстановления спортивной работоспособности, препятствующих возникновению различных отрицательных последствий физических нагрузок (тренировок или соревнований), занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, физио- и гидротерапия, различные виды массажа и др.

К педагогическим средствам восстановления относят также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одной работы на другую. Во время тренировки хоккеистов включают музыку, во время тренировки пловцов часто меняют очки (стекла очков – разного цвета).

Большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах. Кроме того, используют различные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов организма спортсмена.

6. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.

Основная задача гигиенического обеспечения занятий спортом – создание условий для сохранения и укрепления здоровья спортсменов. Спортивная тренировка – основная форма подготовки спортсменов – включает систематическое использование строго регламентированных физических упражнений, совершенствующих функциональные возможности и способности организма.

Общая физическая подготовка и использование при специализации в качестве вспомогательных средств элементов других видов спорта повышают возможность выполнения более интенсивных и длительных физических нагрузок, способствуют лучшей координации движений, оказывают более широкое оздоровительное воздействие и помогают достижению успеха в избранном виде спорта.

## 6. ГЛОССАРИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»

**Гигиена** – это медицинская наука о сохранении и укреплении здоровья людей, а также предотвращения отрицательного влияния на здоровье людей окружающей среды и социальных условий.

**Гигиена детей** и подростков – изучает воздействие факторов окружающей среды и социальных условий на подрастающее поколение.

**Гигиена питания** – это раздел гигиены, который изучает влияние на организм пищевых рационов потребности организма в пищевых веществах, оптимальное соотношение их в зависимости от условий труда и быта, а также разрабатывает меры профилактики заболеваний и пищевых отравлений.

**Гигиена труда** – это раздел гигиены о влияние трудовой деятельности и факторов производственной среды на работающих.

**Гигиена физического воспитания и спорта** – изучает влияние различных факторов, связанных с занятиями физическими упражнениями, на здоровье занимающихся.

**Гигиенический норматив** – это максимально физиологически безопасный для организма количественный уровень вредного фактора, превышение которого может привести к заболеваниям или другим неблагоприятным по- следствиям для человека и окружающей среды.

**Закаленность** – способность сохранять постоянство температура тела (иммунные механизмы, устойчивость к инфекции, аллергическим заболеваниям).

**Закаливание** – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления), а также – это

система условных рефлек- сов на холодовые и тепловые раздражения, обеспечивающая нормальную терморегуляцию.

**Здоровье** – это психофизическое состояние человека, которое характеризуется отсутствием патологических изменений и функциональным резервом, достаточным для полноценной биосоциальной адаптации и сохранения физической и психической работоспособности в условиях естественной среды обитания.

**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Зона санитарно-защитная** – территория вокруг предприятия, на которой запрещается проживание людей и не допускается размещение спортивных сооружений, парков, детских садов, школ, лечебно-профилактических и оздоровительных учреждений.

**Иммунитет** – комплекс реакций, направленных на защиту организма от инфекционных агентов и чужеродных веществ.

**Климат** – статистически многолетний режим погоды, свойственный той или иной местности. Коагуляция – химический метод осветления воды, заключающийся в осаждение взвеси, находящейся в воде, в виде более крупных частиц, с последующим отстаиванием и фильтрацией.

**Коммунальная гигиена** – изучает влияние на организм человека факторов окружающей среды в населенных местах.

**Коэффициент естественной освещенности (КЕО)** – отношение освещенности данного места помещения (в люксах) к одновременной освещенности на том же горизонтальном уровне снаружи здания под открытым небом. Эта величина выражается в процентах.

**Личная гигиена** – рассматривает вопросы сохранения и укрепления здоровья конкретного человека. Максимальная влажность – полное насыщение воздуха парами при данной температуре.

**Медленный сон («ортодоксальный»)** – пассивный отдых без сновидений, с медленными волнами электроэнцефалограммы.

**Микотоксикоз** – заболевание человека и животных, обусловленное употреблением в пищу продуктов, содержащих микотоксинытоксины микроскопических грибов (плесеней).

**Питание** – поступление в организм человека и усвоение им веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, построения и возобновления тканей.

**Пища** – основной источник энергии для человека. Она представляет собой определённую комбинацию пищевых продуктов животного и растительного происхождения.

**Пищевые отравления** – преимущественно остро протекающие заболевания, вызываемые употреблением пищи, массивно обсемененной микробами или содержащей токсические вещества.

**Пищевые токсикозы или интоксикации** – острые заболевания, возникающие при употреблении пищи, содержащей токсин, накопившийся в результате развития специфического возбудителя.

**Пищевые токсикоинфекции** – заболевания с явлениями кратковременного инфицирования организма и выраженной интоксикации, связанные с поступлением в желудочно-кишечный тракт продуктов, содержащих в большом количестве живые микробы и их токсины, выделяемые при размножении и гибели микроорганизмов.

**Санитария** – это проведение практических мероприятий по осуществлению требований гигиены в целях охраны и укрепления здоровья людей (практическая деятельность, при помощи которой можно сохранить и укрепить здоровье).

**Сапрофиты** – организмы, живущие и размножающиеся во внешней среде, питающиеся мёртвыми органическими материалами.

**Световой коэффициент (СК)** – отношение площади остекленной поверхности окон к площади пола, выраженное простой дробью.

**Солнечная радиация (излучение)** – подразумевается весь поток, испускаемый солнцем в виде электромагнитных колебаний с разной длиной волны, измеряемой в нанометрах (нм).

**Сон** – периодически наступающее состояние, при котором создаются наилучшие условия для восстановления работоспособности организма, в частности, центральной нервной системы. Это жизненная необходимость каждого человека.

**Социальная гигиена** – область медицинских знаний, изучающая влияние социальных факторов на состояние здоровья населения.

**Суточные ритмы** – изменение интенсивности и характера биологических процессов и явлений, повторяющихся с суточной периодичностью. У человека отмечено около 100 физиологических функций, имеющих суточные ритмы.

**Температура тела** – комплексный показатель теплового состояния организма человека.

**Тепловой удар** – болезненное состояние, вызываемое перегреванием тела.

**Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)** включает в себя комплекс физических упражнений для целенаправленного развития функциональных, координационных и технических способностей.Цель – ускорение перехода от сна к бодрствованию и общее оздоровительное действие.

**Физкультминутки** – физические упражнения, используемые для предупреждения наступающего утомления и повышающие работоспособность.

**Энергетические траты** – количество энергии в килоджоулях (ккал), расходуемое человеком на разные виды деятельности.

**Энергетический баланс** – разница между количеством энергии, поступающей с пищей и энергией, расходуемой организмом.

**Эпидемиология** – раздел медицины, изучающий причины возникновения и распространения эпидемий, разрабатывающий меры их предупреждения и борьбы с ними.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Основная литература**

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Е. Е. Ачкасов [и др.] ; под ред.: В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов. – 2-е изд., доп. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 256 с. : табл. – ISBN 978-5-299-00545-5. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833.

2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 320 с. – (Высш. проф. образование. Пед. образование). – ISBN 978-5-7695-9766-4.

3. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Ляпин [и др.] ; М-во спорта РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363.

**Дополнительная литература**

1. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена [Электронный ресурс] : учеб. справочник / Е. А. Багнетова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798.

2. Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун ; Минобрнауки РФ, ФГБОУ ВПО «Оренбургский гос. ун-т». – Оренбург : ОГУ, 2015. – 103 с. : табл. – ISBN 978-5-7410-1191-1. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101.

3. Флянку, И. П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. П. Флянку, Н. В. Семенова, Ф. И. Разгонов ; М-во спорта РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 96 с. : табл., ил. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335.

**Периодические издания**

1. Культура физическая и здоровье. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1381052.
2. Научная мысль Кавказа. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8906.
3. Теория и практика физической культуры. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149.
4. Физическая культура, спорт и здоровье. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351.
5. Физиология человека. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8254.

**Интернет-ресурсы**

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: http://e.lanbook.com.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB.
4. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: http://elibrary.ru.
5. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: http://dlib.eastview.com.
6. Электронная библиотека «Grebennikon» [раздел: Журналы (на рус. яз.) по экономике и менеджменту] : сайт. – URL: http://grebennikon.ru/journal.php.
7. Экономика // Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.76.4.

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://fcior.edu.ru.

9. Федеральная служба государственной статистики : официальный сайт. – URL: http://www.gks.ru/.

10. Экономика и жизнь : портал [объединение интернет-порталов АКДИ и «Экономика и жизнь»] : сайт. – URL: http://www.eg-online.ru/eg/about/.

11. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://publication.pravo.gov.ru.

12. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/.

13. Словарь финансовых и юридических терминов [полнотекстовый ресурс свободного доступа] // КонсультантПлюс : справочно-правовая система : сайт. – URL: http://www.consultant.ru/law/ref/ju_dict.

14. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About.

Учебное издание

**Шкляренко** Александр Павлович

# ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Методические материалы
к изучению раздела модуля и организации самостоятельной работы
студентов 2-го курса бакалавриата,
обучающихся по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
(профиль подготовки – Физическая культура)
очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 09.10.2018.
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»
Печ. л. 0,93. Уч.-изд. л. 0,65
Тираж 1 экз.
Заказ № 478

Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200