



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

**ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ (Институт технологий  
(филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**

Факультет «Технологии и менеджмент»

Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

### **«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

Методические рекомендации к самостоятельной работе  
студентов заочной формы обучения направления  
подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»  
направленность Физическая культура

Волгодонск

2024

**Составитель**

кандидат мед. наук **Л.М. Демьянова**

Методические рекомендации определяют примерную тематику и основные требования к выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» и предназначены для оказания методической помощи студентам, обучающимся по всем направлениям подготовки

## Содержание

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                                                                 | 4  |
| 1. Общие сведения                                                                                        | 5  |
| 2. Общие требования к выполнению контрольной работы                                                      | 8  |
| 1.1 Этапы выполнения контрольной работы                                                                  | 8  |
| 1.2 Структура работы                                                                                     | 9  |
| 1.3 Порядок выбора темы контрольной работы                                                               | 9  |
| 3. Вопросы к экзамену (зачету) по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» | 13 |
| 5. Библиографический список                                                                              | 53 |

## **Введение**

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» входит в базовую часть цикла гуманитарных, социальных и экономических дисциплин и преподается студентам по всем направлениям подготовки.

Методические указания для самостоятельной работы студентов по всем направлениям подготовки разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», соответствуют требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является гуманитарной дисциплиной, устанавливающей базовые знания для освоения гуманитарных дисциплин.

Методические указания для самостоятельной работы студентов содержат информацию о том, сколько и какие темы выносятся на самостоятельное изучение, основную и дополнительную литературу, вопросы для самопроверки, оснащение (литература).

Целью методических указаний для самостоятельной работы студентов является организация и управление самостоятельной работой студентов в процессе изучения данной дисциплины.

Основные задачи изучения учебной дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» заключается в следующем:

- овладение базовыми принципами и приёмами познания;
- введение в круг проблем, связанных с областью будущей профессиональной деятельностью;
- выработка навыков работы с оригинальными и адаптированными текстами.

## **1. Общие требования к выполнению контрольной работы**

Написание контрольной работы является неотъемлемой частью учебного процесса, одной из форм самостоятельной работы студентов. Выполнение контрольной работы позволит изучить и отработать учебный материал, обобщить факты, произвести анализ.

### **1.1 Этапы выполнения контрольной работы**

Выполнение контрольной работы должно включать в себя следующие этапы:

#### **1. Сбор литературы по теме.**

Следует обратить внимание, что студенты не должны ориентироваться только на учебники и справочную литературу. Необходимо знакомство со статьями в журналах по проблеме исследования.

При подборе литературы студент имеет возможность проконсультироваться с преподавателем, но все же он должен самостоятельно работать с каталогом, просмотреть журнальную периодику, что будет способствовать формированию навыков научной работы. Необходимо иметь в виду, что качество работы в значительной степени определяется уровнем литературы, которую он использовал, а также широтой охвата теоретических источников по рассматриваемой проблеме.

#### **2. Конспектирование собранной литературы**

Конспектирование является очень важным при выполнении контрольной работы. При конспектировании очень важно выделить основные идеи прочитанного текста, а также кратко изложить логику конспектируемого произведения. Поэтому конспектирование не должно быть простым переписыванием текста и ксерокопированием. Конспектирование сопряжено интеллектуальной деятельностью: так как благодаря собственным усилиям студент выбирает из конспектируемого текста именно то, что прямо и непосредственно связано с темой, выделяет главные положения.

В итоге студент логично, последовательно пишет связанный текст, в котором допускается цитирование наиболее ярких и глубоких положений. При цитировании должны делаться ссылки на соответствующие работы и страницы в них. Необходимо сформировать собственное суждение, отталкиваясь от полученной информации.

### **1.2 Структура работы**

#### **1. Титульный лист**

2. Содержание, в котором указываются основные разделы (главы), подразделы и номера соответствующих им страниц.

3. Введение. Пишется на 1-1,5 страницах. Во введении необходимо обосновать актуальность темы, место и роль в изучаемом курсе, сформулировать цель и задачи

работы, указать основные источники, которые использовались для её раскрытия.

4. Основная часть. Здесь раскрывается содержание темы. Она включает в себя вопрос, который необходимо рассмотреть: провести теоретический анализ источников по теме, систематизацию документов, мнений.

5. Заключение. Пишется на 1 – 1,5 страницах. В нем студент обобщает изложенный в работе материал, формирует выводы по данной проблеме.

6. Список литературы. При раскрытии темы необходимо использовать не менее пяти источников. В списке литературы дается перечень использованных источников в алфавитном порядке, с указанием издательства и года издания, количества страниц.

7. Общий объем работы 13-15 страниц формата А4; выравнивание текста по ширине; отступ 1, 25; интервал 1.5; страницы нумеруются.

### **1.3 Порядок выбора темы контрольной работы:**

Выбор темы контрольной работы осуществляется по последней цифре зачетной книжки. Например, если последняя цифра номера зачетной книжки 2, то можно выбрать тему письменной работы соответственно: или 2, или 12, или 22 или 32 и т.д

## **Вопросы к экзамену по дисциплине**

### **«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

1. Гигиена и санитария. Задачи гигиены. Группы факторов внешней среды, влияющих на организм человека (примеры их положительного и отрицательного влияния).

2. Современные проблемы в развитии цивилизации. Примеры негативного влияния.

3. Современные подходы к определению здоровья и болезни. Здоровый образ жизни и проблемы его формирования.

4. Показатели индивидуального здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Факторы риска. Система профилактических мероприятий.

5. Возрастная периодизация. Формирование групп ДУ с учетом возраста детей. Группы здоровья.

6. Физиологические состояния новорожденных. Определение должных массы и роста детей 1-го года жизни.

7. Оценка нервно-психического развития детей 1-го года жизни. Безусловные рефлексы детей 1-го года жизни.

8. Основы вскармливания детей. Составление суточного рациона грудному ребенку.
9. Осанка. Виды нарушений. Профилактика.
10. Формы стоп. Плантография. Профилактика плоскостопия.
11. Гигиенические требования к земельному участку.
12. Гигиенические требования к планировке помещений ДУ.
13. Гигиенические требования к оборудованию игровых и групповых комнат, спален, раздевалки, туалетных комнат.
14. Требования к детской мебели.
15. Гигиенические требования к воздушной среде помещений.
16. Гигиенические требования к тепловому режиму помещений ДУ и к организации водоснабжения.
17. Санитарное содержание ДУ.
18. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня ДУ.
19. Гигиена учебной деятельности детей.
20. Санитарно-гигиенические требования к условиям организации работы детей с компьютером.
21. Гигиенические требования к трудовой деятельности детей.
22. Гигиенические требования к прогулкам и экскурсиям.
23. Гигиенические требования к игрушкам.
24. Требования к детским книгам.
25. Гигиенические требования к организации сна детей.

## **Библиографический список дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

### **Основная литература:**

1. Голубинцев, В. О. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности для технических вузов: доп. М-вом образования РФ в кач-ве учебника для студентов технич. напр. и спец. вузов / В. О. Голубинцев, Данцев А.А., Любченко В.С. - 5-е изд., стереотип. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010. - 502 с.

2. Налетов, И. З. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: доп. М-вом образования и науки РФ в кач-ве учебника по дисц. "Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности" для студентов вузов, обуч. по напр. подготовки и спец. естественно-научн., технич., соц.-гуманитарн. профиля / И. З. Налетов. - М.: ИНФРА-М, 2010. - 400 с.

3. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / В.Н. Лавриненко, В.П. Ратников, В.Ф. Голубь и др. ; под ред. В.Н. Лавриненко, В.П. Ратников. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 623 с. - (Золотой фонд российских учебников). - ISBN 5-238-00763-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118757>(25.07.2016).

4. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: рек. М-вом образования РФ в кач-ве учебника для студентов вузов / [В.Н. Лавриненко, Г.И. Иконникова, В.П. Ратников, В.В. Юдин]; под ред. В.Н. Лавриненко. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт: Высш. образование, 2009. - 561 с.

5. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / под ред. В.П. Ратников. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 678 с. - ISBN 5-238-00308-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118626> (25.07.2016).

6. Чураков, В. С. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: курс лекций / В. С. Чураков; М-во образования и науки РФ, Фед. агентство по образованию, ВИС (филиал) ГОУ ВПО "ЮРГУЭС". - Новочеркасск: НОК, 2009. - 148 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Алексеев, П. В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник / Петр Васильевич Алексеев, Александр Владимирович Панин ; МГУ им. М. В. Ломоносова, философск. фак-т. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Проспект, 2009. - 592 с.



2. Алексеев, П. В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник для вузов / Петр Васильевич Алексеев, Александр Владимирович Панин ; МГУ им. М. В. Ломоносова, философск. фак-т. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : ТК Велби: Проспект, 2008. - 592 с.

3. Бессонов, Б. Н. История философии: доп. УМО в кач-ве учебника для студентов вузов нефилософск. спец. / Б. Н. Бессонов. - М.: Юрайт, 2010. - 278 с.

4. Горелов, А. А. Основы философии: доп. М-вом образования РФ в кач-ве учеб. пособ. для студентов учреждений сред. проф. образования / А. А. Горелов. - 6-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2007. - 256 с.

5. Гриненко, Г. В. История философии: рек. НМС Минобразования России по философии в кач-ве учебника по дисциплине "Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности" для студентов вузов / Г. В. Гриненко. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт: Высш. образование, 2009. - 689 с.

6. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учение о бытии, познании и ценностях человеческого существования: рек. М-вом общего и проф. образования в кач-ве учебника для студентов вузов, обуч. по эконом. спец. и направлениям / В. Г. Кузнецов, И. Д. Кузнецова, В. В. Миронов, К. Х. Момджян. - М.: ИНФРА-М, 2008.

#### **Электронные ресурсы:**

1. Батурин, В.К. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для бакалавров / В.К. Батурин. - М. : Юнити-Дана, 2016. - 343 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-02753-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426490> (25.07.2016)

2. Борисов, С. В. Основы философии [Электронный ресурс] : рек. НМС по философии Минобрнауки России в кач-ве учеб. пособия для студентов вузов / С. Б. Борисов. - М.: Флинта, 2010. - 424 с. - Режим доступа: [http://www.biblioclub.ru/54540\\_Osnovy\\_filosofii\\_uchebnoe\\_posobie.html](http://www.biblioclub.ru/54540_Osnovy_filosofii_uchebnoe_posobie.html).

3. Канке, В. А. Современная Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Канке. - М.: Омега-Л, 2010. - 336 с. - Режим доступа: [http://www.biblioclub.ru/54702\\_Sovremennaya\\_filosofiya\\_Uchebnik.html](http://www.biblioclub.ru/54702_Sovremennaya_filosofiya_Uchebnik.html).

4. Мартынов, М. И. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: курс интенсивной подготовки [Электронный ресурс] / М. И. Мартынов, Л. Г. Кравченко. - 3-е изд. - Минск: ТетраСистемс, 2010. - 320 с. - Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/book/78431/>.

5. Якушев, А. В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: конспект лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Якушев. - М.: А-Приор, 2009. - 241 с. - Режим доступа: [http://www.biblioclub.ru/56282\\_Filosofiya\\_Konspekt\\_lektsii\\_Uchebnoe\\_posobie.html](http://www.biblioclub.ru/56282_Filosofiya_Konspekt_lektsii_Uchebnoe_posobie.html).

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов очной и заочной формы обучения по всем направлениям подготовки по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» обсуждены и одобрены на заседании кафедры «СКСиГД» ИТ (филиала) ДГТУ в г. Волгодонске и рекомендованы к использованию в учебном процессе, протокол № 1 от 30.08.2017 г.