

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(ПОЧУ «СКПО»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПОЧУ «СКПО»
П.Ф. Зубаилова
«29» мая 2025г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения – очная

Дербент 2025

Оценочные материалы по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»).

Разработчик:

преподаватель ПЦК Гд Гусейнов А.О.
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК
Гуманитарных дисциплин

«28» мая 2025 г., протокол № 10

Председатель ПЦК Мукаилова М.Г.
(степ., инициалы, фамилия)

Содержание

1. Паспорт оценочных материалов.....	4
2.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины.....	6
4.Система оценивания комплекта ОМ текущего контроля и промежуточной аттестации.....	12
5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.....	12
6. Информационное обеспечение обучения.....	13

1. Паспорт оценочных материалов

1.1. Область применения

Оценочные материалы (далее ОМ) предназначены для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

ОМ включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля и разработаны на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура и рабочей программы по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58
в том числе:	
лекционные занятия	22
практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
<i>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</i>	2

1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта относится к общепрофессиональным дисциплинам и входит в профессиональный учебный цикл.

2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

ОМ позволяет оценить следующие результаты освоения по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта в соответствии с ФГОС специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программой по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Учебная дисциплина ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура способствует формированию у обучающихся

ЛР 14 Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации

ЛР 18 Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта

ЛР 22 Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости

3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочей программой по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов,

3.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме выполнения и защиты практических работ

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Раздел 1. Основы гигиены детей и подростков

Тема 1.3. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.

Практические занятия:

1. Проектная работа «Здоровье семьи – здоровье нации»

Тема 1.4. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

Практические занятия:

1. Применение сауны.
2. Гидротерапия и бальнеотерапия.

Тема 1.5 Понятие медицинской группы.

Практические занятия:

1. Распределение школьников на медицинские группы.
2. Оценка медицинской группы для занятий физической культурой.
3. Особенности занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний.

Тема 1.6 Гигиенические основы закаливания.

Практические занятия:

1. Специальная медицинская группа.
2. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ.

3.1.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме тестового задания.

1. Назначение тестовых заданий. Тестирование проводится с целью выявления уровня знаний студентов, степени усвоения ими учебного материала и определения на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы.

2. Содержание тестовых заданий.

По учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта разработаны тестовые задания по основным темам, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям студентов.

Перечень тестовых заданий по изучаемым темам:

Укажите правильный вариант ответа

Вариант 1

1. Гигиена физической культуры и спорта изучает -
 - А) Взаимодействие организма и бактерий
 - Б) Взаимодействие организма и окружающей среды
 - В) взаимодействие физической культуры с окружающей средой
 - Г) взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой

2. Спортивные сооружения подразделяются на....
 - А) основные сооружения.
 - Б) вспомогательные сооружения и помещения.
 - В) основные и вспомогательные сооружения.

3. Личная гигиена спортсмена включает в себя:
 - А) рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиена половой жизни, отказ от вредных привычек.
 - Б) уход за телом и полостью рта.
 - В) гигиена половой жизни.
 - Г) отказ от вредных привычек и рациональный суточный режим.

4. Закаливание это...
 - А) система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов.
 - Б) тренировка организма, противостоять заболеваниям.
 - В) укрепление иммунитета.

5. Принципы закаливания:
 - А) систематичность и самоконтроль.
 - Б) постепенность и последовательность, активный режим, сочетание общих и местных процедур.
 - В) учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм.
 - Г) А;Б;В.

6. Виды закаливания:
 - А) солнцем.
 - Б) водой и воздухом
 - В) солнцем и водой
 - Г) воздухом, водой, солнцем

7. Качественная полноценность пищи обеспечивается необходимым содержанием в ней различных пищевых веществ....

- А) белков, жиров, углеводов.
- Б) витаминов, минеральных веществ и воды.
- В) белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.
- Г) белков, жиров, углеводов, витаминов.

8. Общие требования, предъявляемые к спортивным залам.

- А) вентиляция.
- Б) гигиенические требования к оборудованию и инвентарю.
- В) освещение.
- Г) А,Б,В.

9. Учителю физической культурой важно знать данные детей и подростков о возрастных изменениях.....

- А) опорно- двигательного аппарата.
- Б) сердечно- сосудистой и дыхательных систем
- В) центрально- нервной системы, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.
- Г) дыхательной системы.

10. Вспомогательные гигиенические средства –это...

- А) гидропроцедуры.
- Б) бани и тепловые камеры.
- В) кислородные коктейли, ландшафтные зоны
- Г) А,Б,В.

11. Главная опора человека при движении:

- а) внутренние органы
- б) скелет
- в) мышцы

12. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) рациональное питание
- б) личная и общественная гигиена
- в) двигательный режим

13. Что не относится к здоровому образу жизни:

- а) продолжительный отдых
- б) правильное питание
- в) физические нагрузки

14. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

- а) наследственность
- б) экологическая обстановка
- в) уровень развития науки

15. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:

- а) кисломолочные продукты
- б) фаст фуд
- в) овощи и фрукты

16. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:

- а) отдохнуть
- б) заняться домашними делами
- в) выполнить комплекс упражнений

17. Что не относится к вредным привычкам:

- а) курение

- б) просмотр мультфильмов
- в) алкоголь

18. Выбери, что не относится к алкоголю:

- а) лимонад
- б) вино
- в) пиво

19. Найди неверное высказывание:

- а) надо сочетать труд и отдых
- б) надо чистить обувь и одежду
- в) малоподвижный образ жизни полезен

20. Подумай, к чему приводят вредные привычки:

- а) к замедлению роста организма
- б) к уважению окружающих
- в) к интересному проведению времени

Вариант 2

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
- б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
- в) Отсутствие болезни.

2. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

3. Что такое закаливание:

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

4. Утренняя гимнастика – это:

- а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
- б) один из методов похудения
- в) метод быстрого просыпания

5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:

- а) 5 часов
- б) 6 часов
- в) 1 час

6. Здоровый образ жизни – это:

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

7. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

- а) цианистый водород
- б) эфирные масла
- в) радиоактивные вещества

8. Что такое режим дня:

- а) порядок выполнения повседневных дел

б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

9. Что такое рациональное питание:

а) питание, распределенное по времени принятия пищи

б) питание набором определенных продуктов

в) питание с учетом потребностей организма

10. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность:

а) вода, белки, жиры и углеводы

б) белки, жиры, углеводы

в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли

11. Что такое витамины:

а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.

б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

в) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

12. Что такое двигательная активность:

а) занятие физической культурой и спортом

б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

13. Что такое личная гигиена:

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

14. Основные двигательные качества:

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения

б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества

в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

15. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

а) охрана окружающей среды

б) экологическая безопасность

в) ЗОЖ

16. ЗОЖ включает:

а) охрану окружающей среды

б) улучшение условий труда

в) оба варианта верны

г) нет верного ответа

17. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

а) научность

б) объективность

в) оба варианта верны

г) нет верного ответа

18. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:

а) повседневное общение с окружающими

б) аудиозаписи

в) лекция

19. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

- а) индивидуальный образ жизни
- б) служба здоровья
- в) окружающая среда

20. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- а) упражнения на тренажерах
- б) упражнения с преодолением веса собственного тела
- в) упражнения на растягивание мышц

3.1.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Примерная тематика самостоятельной работы:

1. Проектная работа «Культура физического здоровья»
2. Проектная работа «Здоровым быть модно!»
3. Роль воды в жизнедеятельности человека.
4. Гигиенические требования, свойства, основные источники водоснабжения.
5. Органолептические свойства воды.
6. Эпидемиологическое значение воды.
7. Очистка и обеззараживание воды.
8. Биоритмы и физическая работоспособность.
9. Классификация биоритмов.
10. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
11. Гигиена пищеварительной системы.
12. Заболевания пищеварительной системы.
13. Гигиенический массаж, основные задачи и методические указания.
14. Гидропроцедуры.
15. Гидротерапия и бальнеотерапия.
16. Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам темы.
17. ЛФК в школе.
18. Основная медицинская группа.
19. Подготовительная медицинская группа.
20. Определение понятия закаливание.
21. Методика закаливания.
22. Основные гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, к строительным материалам, к освещению спортивных сооружений, к отоплению и вентиляции, к открытым водоемам, к искусственным бассейнам.
23. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.
24. Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам темы.
25. Вредные привычки и их социальные последствия.
26. Курение. Наркомания. Токсикомания. Алкоголизм.
27. Токсикомания.
28. Алкоголизм.
29. Наркомания как реальная угроза выживания человечества.
30. Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам темы.
31. Гигиенические требования к уроку физической культуры; классификацию физических нагрузок.

32. Гигиенические требования к структуре, содержанию, интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.
33. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.
34. Инфекция.
35. Общественная и индивидуальная профилактика.
36. Первичная профилактика.
37. Вторичная профилактика.
38. Третичная профилактика.
39. Вакцинация
40. Виды профилактики инфекционных заболеваний и их профилактика.
41. Гигиеническое обеспечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями; нормы нагрузок при походах.
42. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
43. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок на одном занятии.
44. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.
45. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; основные гигиенические требования при занятиях различными видами спорта.
46. Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам раздела

4. Система оценивания комплекта ОМ текущего контроля и промежуточной аттестации

4.1 Каждый теоретический вопрос и практическое задание оценивается по 5-тибалльной шкале:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

4.2 Итоговая оценка за экзамен определяется как средний балл по всем заданиям (вопросам).

5.6. Время выполнения экзамена

На подготовку устного (письменного) экзамена студенту отводится 50 минут. Среднее время подготовки теоретических вопросов 30 минут, практического задания - 20 минут.

5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта предусмотрена в виде экзамена

Назначение экзамена – оценить уровень подготовки студентов по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ППСЗ специальности 49.02.01 Физическая культура.

5.1. Содержание экзамена определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочей программой по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

5.2. Принципы отбора содержания устного (письменного) экзамена:

Ориентация на требования к результатам освоения по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта, представленным в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программе по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

5.3. Перечень вопросов к экзамену

1. Объект и предмет гигиены как науки и учебной дисциплины. Определение гигиены физического воспитания и спорта. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта.
2. Оздоровительная направленность физической культуры. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
3. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
4. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.
5. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
6. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
7. Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
8. Эпидемиологическое значение воды. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
9. Источники водоснабжения. Методы улучшения качества питьевой вод
10. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к водоему.
11. Гигиеническое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы.
12. Эпидемиологическое значение почвы. Показатели загрязнения почвы.
13. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
14. Характеристика биологических факторов внешней среды. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
15. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
16. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии.
17. Гигиенические основы суточного режима.
18. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
19. Гигиеническое значение закаливания. Физиологический механизм закаливания.
20. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
21. Программа по применению закаливающих процедур в практике физического воспитания и спорта.
22. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
23. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.
24. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
25. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
26. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений.
27. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
28. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
29. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
30. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
31. Гигиенические требования к пище и питанию. Гигиенические критерии рационального питания.
32. Составные элементы суточных энергозатрат. Методы определения суточного расхода энергии.
33. Белки. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
34. Жиры. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
35. Углеводы. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.

36. Витамины. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
37. Минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
38. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
39. Питание спортсменов во время соревнований.
40. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
41. Программа по формированию навыков здорового питания у детей и подростков.
42. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке
43. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе.

6. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>
2. Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И.Г. Крымская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 424 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601592>
3. Гигиена физического воспитания и спорта : практикум : [16+] / сост. Е. В. Волынская, С. А. Коробова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 72 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693667>

Дополнительная литература:

1. Зорина, И.Г. Современные аспекты гигиены детей и подростков: учебное пособие : [12+] / И.Г. Зорина, В.В. Макарова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 459 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576532>
2. Кузнецов, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум : [16+] / И. А. Кузнецов, В. В. Кальсина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 3-е изд., испр. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 112 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690242>
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538>

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](#) // www.biblioclub.ru/.

Электронные образовательные ресурсы

1. Библиотека МЭШ uchebnik.mos.ru
2. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>
5. Научно-методический журнал «Начальная школа» - <https://n-shkola.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
7. Педагогическая периодика - <http://periodika.websib.ru/>
8. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
9. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
10. Российская электронная школа. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам. <https://resh.edu.ru>
11. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов College.ru
13. Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
14. Электронное издание «Практическая педагогика» - <https://www.pped.ru/doshkolnoe>
15. Электронный периодический журнал «Вестник Образования» - <https://vestnik.edu.ru/>