

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

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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**для специальности
49.02.01 Физическая культура**

Квалификация: Учитель физической культуры

Форма обучения – очная

Дербент 2025

Оценочные материалы по учебной дисциплине ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания 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 ЕСЭд Юнусова Э.А.
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Естественнонаучных и социально-экономических дисциплин

«28» мая 2025 г., протокол № 10

Председатель ПЦК Новрузов Т.Ф.
(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.....	10
5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине	11
6. Информационное обеспечение обучения.....	11

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.05 Гигиенические основы физического воспитания.

ОМ включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля и разработан на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура и рабочей программы по учебной дисциплине ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания.

1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	92
в том числе:	
лекционные занятия	46
практические занятия	46
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	46
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина ОП.05.Гигиенические основы физического воспитания 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.05 Гигиенические основы физического воспитания в соответствии с ФГОС специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программой по учебной дисциплине ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания:

уметь:

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

знать:

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиенические основы закаливания;
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании

иметь практический опыт:

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности.

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

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности

Учебная дисциплина ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура способствует формированию у обучающихся профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

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.05 Гигиенические основы физического воспитания.

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочей программой по учебной дисциплине ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания 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.05 Гигиенические основы физического воспитания 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.05 Гигиенические основы физического воспитания.

Раздел 1. Основы гигиены детей и подростков

Тема 1.1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза

Практические занятия

1. Проектная работа «Культура физического здоровья»

Тема 1.2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры

Практические занятия

1. Роль воды в жизнедеятельности человека;
2. Гигиенические требования, свойства, основные источники водоснабжения.
3. Органолептические свойства воды;
4. Эпидемиологическое значение воды;
5. Очистка и обеззараживание воды.

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. 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

Тема 1.7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.

Практические занятия:

1. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы

Тема 1.8. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании

Практические занятия

1. Токсикомания.
2. Алкоголизм
3. Наркомания как реальная угроза выживания человечества

Тема 1.9. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.

Практические занятия:

1. Гигиенические требования к структуре, содержанию, интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.

Раздел 2. Гигиенические основы физической культуры и спорта

Тема 2.1. Основы профилактики инфекционных заболеваний

Практические занятия:

1. Вторичная профилактика
2. Третичная профилактика. Вакцинация

Тема 2.2. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.

Практические занятия:

1. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок на одном занятии

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.05 Гигиенические основы физического воспитания 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

1. Физическое воспитание – это

- а) организованный процесс воздействия на человека физических упражнений, природных факторов и гигиенических мероприятий с целью укрепления здоровья;
- б) самостоятельные занятия в спортивных секциях;
- в) систематические тренировки с целью достижения высоких результатов;
- г) система оздоровительных мероприятий.

2. Продолжительность основной части занятия физической культурой

- а) 15-20 минут;
- б) 45 минут;
- в) 25-30 минут;
- г) определяется преподавателем произвольно.

3. Занятия с учащимися специальной группы физического воспитания организуются

- а) вместе с основной группой, по той же программе, но со снижением нагрузки и без сдачи нормативов;
- б) вместе с основной, но по своей программе;
- в) вместе с основной группой, по той же программе, но без сдачи нормативов;
- г) вне сетки расписания, по своей программе.

4. Решение о переводе ребенка из одной медицинской группы для занятий физкультурой в другую принимает

- а) преподаватель физкультуры;
- б) школьный врач;
- в) родители;
- г) администрация школы;
- д) классный руководитель.

5. Кинезофилия – это

- а) суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени;
- б) отношение времени, затраченного на движения, к общему времени физкультурного занятия;
- в) естественная биологическая потребность ребенка в движении;
- г) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов.

6. Зависимость между величиной двигательной активности и состоянием здоровья ребенка

- а) параболическая;
- б) обратная;
- в) прямая;
- г) отсутствует.

7. Небольшая степень утомления является

- а) нефизиологической реакцией организма на нагрузку;
- б) обязательной реакцией организма на тренирующую физическую нагрузку;
- в) признаком чрезмерной нагрузки.

8. Естественная биологическая потребность детей в движении обозначается термином

- а) гипокинезия;
- б) оптимальный уровень двигательной активности;
- в) двигательная активность;
- г) гиперкинезия;
- д) кинезофилия.

9. Для контроля за соответствием предлагаемой физической нагрузки анатомо-физиологическим особенностям детского организма используют

- а) частоту дыхания;
- б) пульс;
- в) уровень сахара крови;
- г) артериальное давление;
- д) килокалории.

10. Полное освобождение от занятий физкультурой

- а) может быть только временным;
- б) может выдаваться по желанию учащегося или его родителей;
- в) может быть постоянным.

11. Сенситивные периоды – это

- а) периоды повышенной чувствительности (восприимчивости) к воздействию тех или иных физических факторов;
- б) периоды негативной реакции организма на физическую нагрузку;
- в) периоды повышенной чувствительности (восприимчивости) к воздействию тех или иных физических упражнений.

12. Дефицит белка, истощение симпатико-адреналовой системы и ускорение процесса окостенения являются проявлением

- а) гипокинезии;
- б) кинезофилии;
- в) гиперкинезии.

13. Чрезмерная двигательная активность обозначается термином

- а) гиперкинезия;
- б) кинезофилия;
- в) гипокинезия;
- г) оптимальный уровень двигательной активности;
- б) двигательная активность.

14. Дефицит двигательной активности обозначается термином

- а) двигательная активность;
- б) гипокинезия;
- в) кинезофилия;
- г) оптимальный уровень двигательной активности;
- д) гиперкинезия.

15. Суммарная величина разнообразных движений за промежуток времени (час, сутки) обозначается термином

- а) кинезофилия;
- б) двигательная активность;
- в) оптимальный уровень двигательной активности;
- г) гиперкинезия;
- д) гипокинезия.

16. Занятия с учащимися подготовительной группы физического воспитания организуются

- а) вне сетки расписания, по своей программе;
- б) вместе с основной группой, по той же программе, но без сдачи нормативов;
- в) вместе с основной, но по своей программе;
- г) вместе с основной группой, по той же программе, но со снижением нагрузки и без сдачи нормативов.

17. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная;

18. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

19. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) условия и стиль (образ) жизни.

20. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а) за 2 ч.
- б) за 1,5 ч.
- в) за 3 ч.

21. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

22. Световой коэффициент – это:

- а) отношение полтора к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

23. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:

- а) дифтерийной палочки;
- б) туберкулезной палочки;
- в) кишечной палочки.

24. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение t воды на $1\text{ }^{\circ}\text{C}$ ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

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.

Тематика самостоятельной работы:

1. Проектная работа «Здоровым быть модно!»
2. Биоритмы и физическая работоспособность.
3. Классификация биоритмов.
4. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
5. Гигиена пищеварительной системы.
6. Заболевания пищеварительной системы.
7. Гидротерапия и бальнеотерапия.
8. Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам темы.
9. Определение понятия закаливание.
10. Методика закаливания.
11. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.
12. Виды профилактики инфекционных заболеваний и их профилактика.
13. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.

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).

5.7. 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.05 Гигиенические основы физического воспитания предусмотрена в виде дифференцированного зачета

5.1.Перечень вопросов к диф.зачету

1. Место и роль учебной дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры.
2. Цель, задачи и основные понятия, методы гигиенических исследований.
3. Понятие биологического фактора внешней среды.
4. Влияние и значение биологических факторов.
5. Физиологическое значение воздуха для человека.
6. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды; физический и химический составы воздуха.
7. Роль воды в жизнедеятельности человека.
8. Гигиенические требования, свойства, основные источники водоснабжения.
10. Органолептические свойства воды.
11. Эпидемиологическое значение воды.
12. Очистка и обеззараживание воды.
13. Биоритмы и физическая работоспособность.
14. Классификация биоритмов
15. Рациональное питание.
16. Оценка суточного рациона студента.
17. Основные требования к пище; основные гигиенические принципы построения рациона питания.
18. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
19. Сбалансированное питание детей.
20. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
21. Гигиена пищеварительной системы.
22. Заболевания пищеварительной системы.
23. Гигиенический массаж, основные задачи и методические указания.
24. Гидропроцедуры.
25. Применение сауны.
26. Гидротерапия и бальнеотерапия.
27. Гидротерапия и бальнеотерапия.
28. Распределение школьников на медицинские группы.
29. Оценка медицинской группы для занятий физической культурой.
30. Особенности занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний.
31. ЛФК в школе.
32. Основная медицинская группа.
33. Подготовительная медицинская группа.
34. Специальная медицинская группа.
35. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ.
36. Определение понятия закаливание.
37. Методика закаливания.
38. Основные гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, к строительным материалам, к освещению спортивных сооружений, к отоплению и вентиляции, к открытым водоемам, к искусственным бассейнам.
39. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.
40. Вредные привычки и их социальные последствия.
41. Курение. Наркомания. Токсикомания. Алкоголизм.
42. Токсикомания.
43. Алкоголизм.

44. Наркомания как реальная угроза выживания человечества.
45. Гигиенические требования к уроку физической культуры, классификацию физических нагрузок.
46. Гигиенические требования к структуре, содержанию, интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.
47. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.
48. Инфекция.
49. Общественная и индивидуальная профилактика.
50. Первичная профилактика.
51. Вторичная профилактика.
52. Третичная профилактика.
53. Вакцинация
54. Виды профилактики инфекционных заболеваний и их профилактика.
55. Гигиеническое обеспечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями; нормы нагрузок при походах.
56. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
56. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок на одном занятии.
57. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.
58. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; основные гигиенические требования при занятиях различными видами спорта.

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. 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>

Дополнительная литература:

1. 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>

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>

Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/.

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

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/>