

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.01.04 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной  
физической культуре  
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.02 - Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. №\_\_\_\_\_

Профиль – Адаптивное физическое воспитание (для набора 2023)  
Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Вооружить студентов знаниями и практическими навыками применения гигиенических факторов процессе занятий физической культурой и спортом, а также знаниями в области профилактической медицины

Задачи изучения дисциплины:

Ознакомление с современными представлениями о влиянии конкретных факторов внешней среды на возникновение и развитие патологических процессов и наиболее важными современными гигиеническими проблемами и путями их решения;

Приобретение навыков проведения санитарно-гигиенических мероприятий;

Изучение общепринятых методов исследования внешней среды с тем, чтобы в дальнейшей практической деятельности уметь применять и оценивать данные этих исследований;

Изучение влияния факторов производственной среды на различные контингенты работающих и населения. Ознакомление с основными принципами предупреждения профессиональной патологии.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.01.04 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре в блок 1, обязательных дисциплин Модуль "Медико-биологические основы адаптивной физической культуры", имеет межпредметные связи с дисциплинами модуля, анатомия, физиология, биомеханика двигательной деятельности, физическая реабилитация, а также другими дисциплинами учебного плана, такими как Теория и организация АФК, Частные методики в АФК, и др. Необходима для изучения и понимания основ санитарно-гигиенический основ в области адаптивной физической культуры и спорта, формирования навыков и представления о ЗОЖ, проведении профилактических мероприятий в ходе тренировочного процесса, направленных на сохранения здоровья и физической работоспособности спортсменов и других лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 2	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	32	32
Лекционные (ЛК)	16	16

Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	16	16
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	40	40
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-5	<p>ОПК-5.1 Знать социально значимые личностные качества, профилактику негативного социального поведения</p> <p>ОПК-5.2 Уметь воспитывать у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p> <p>ОПК-5.3 Владеть навыками воспитания у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>Знать: социально значимые личностные качества, профилактику негативного социального поведения путем формирования ЗОЖ с учетом гигиенических знаний</p> <p>Уметь: воспитывать у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения путем формирования ЗОЖ с учетом гигиенических знаний</p> <p>Владеть: навыками воспитания у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения путем формирования ЗОЖ с учетом гигиенических знаний</p>

ОПК-6	ОПК-6.1	Знать основные положения здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	Знать: основные положения здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и с учетом гигиенических знаний
	ОПК-6.2	Уметь формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	Уметь: формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и с учетом гигиенических знаний
	ОПК-6.3	Владеть навыками формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	Владеть: навыками формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и с учетом гигиенических знаний

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
					ЛК	ПЗ (СЗ)	ЛР	
1	1.1	Предмет и задачи гигиены, ведение в предмет. История	Гигиена физ. воспитания и спорта. История возникновения гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Вклад	18	4	4	0	10

		возникновени я гигиены физ культурного о бразования.О бщая гигиена	Лесгафта П.Ф., в развитие гигиены физического воспитания и спорта. Гигиена воздушной среды. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиенические значения свойств воздуха для человека. Химический состав воздуха Роль воды в жизнедеятельности человека. Органолептические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды. Гигиена почвы. Гигиеническое значение состава и свойств воды. Эпидемиологическое значение воды. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.					
2	2.1	Гигиена питания	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Общие гигиенические требования к режиму питания. Особенности питания спортсменов. Гигиена питания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании . Физиологическая роль и	18	4	4	0	10

			гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Лечебное питание					
3	3.1	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.	<p>Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.</p> <p>Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.</p> <p>Гигиенические требования к строительным материалам.</p> <p>Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.</p> <p>Основные гигиенические требования к вентиляции спорт. сооружений.</p> <p>Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.</p> <p>Гигиенические требования одежде, инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям</p>	18	4	4	0	10
4	4.1	Спортивный травматизм, причины, механизмы развития, профилактика	<p>Причины спортивного травматизма, причины методического характера. причины организационного характера.</p> <p>Гиперкинезия и травматизм, Триада женщины спортсменки.</p> <p>Травматизм в различных видах спорта. Роль</p>	18	4	4	0	10

			гигиены в профилактики спортивных травм.					
Итого				72	16	16	0	40

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Гигиена физ. воспитания и спорта. История возникновения гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Вклад Лесгафта П.Ф., в развитие гигиены физического воспитания и спорта.	Гигиена физ. воспитания и спорта. История возникновения гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Вклад Лесгафта П.Ф., в развитие гигиены физического воспитания и спорта. Гигиена. Цели. Задачи. Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье населения	1
	1.1	Гигиена воздушной среды.	Гигиена воздушной среды. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиенические значения свойств воздуха для человека. Химический состав воздуха	1
	1.1	Гигиена воды	Роль воды в жизнедеятельности человека. Органолептические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды. Гигиена почвы. Гигиеническое значение состава и свойств воды. Эпидемиологическое значение воды.	1
	1.1	Гигиена почвы	Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.	1

2	2.1	Гигиена питания	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Особенности питания спортсменов. Гигиена питания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.	2
	2.1	Гигиена питания	Лечебное питание. Авитаминозы, гиповитаминозы.	2
3	3.1	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к вентиляции спорт. сооружений. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта. Гигиенические требования одежде, инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям	2
	3.1	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта. Гигиенические требования одежде, инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям	2
4	4.1	Спортивный травматизм, причины, механизмы развития, профилактика.	Причины спортивного травматизма, причины методического характера. Причины организационного характера. Гиперкинезия и травматизм, Триада женщины спортсменки. Травматизм в различных видах спорта. Роль гигиены в профилактике спортивных травм.	2
	4.1	Спортивный травматизм, причины,	Понятие о травме и травматической болезни. Основные положения. Ушибы, растяжения, вывихи,	2



		механизмы развития, профилактика	переломы. Методы лечения, реабилитации и профилактики	
--	--	----------------------------------	---	--

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Гигиена воздушной среды	Определение физико-химических свойств воздуха, температуры, атмосферного давления, влажности воздуха, их физиологическое значение.	2
	1.1	Гигиена воды	Органолептические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды. Гигиеническое значение состава и свойств воды. Эпидемиологическое значение воды.	1
	1.1	Гигиена почвы	Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.	1
2	2.1	Гигиена питания	Определение суточных энергозатрат спортсменов при занятиях физической культурой и спортом.	2
	2.1	Гигиеническая оценка рациона питания	Общие гигиенические требования к рациону питания. Особенности питания спортсменов. Гигиена питания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.	2
3	3.1	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.	Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к вентиляции спорт. сооружений.	2

	3.1	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.	Гигиенические требования к строительным материалам . Гигиенические требования к влажности, температуре воздуха спортивных сооружений.	2
4	4.1	Спортивный травматизм, причины, механизмы развития, профилактика .	Причины спортивного травматизма, причины методического характера.причины организационного характера. Гиперкинезия и травматизм, Триада женщины спортсменки. Травматизм в различных видах спорта. Роль гигиены в профилактике спортивных травм.	2
	4.1	Спортивный травматизм, причины, механизмы развития, профилактика .	Понятие о травме и травматической болезни. Основные положения. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Методы лечения, реабилитации и профилактики	2

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	История возникновения. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта. Гигиена воздушной среды, почвы, воды	Реферативное сообщение, устное собеседование, электронная презентация	10
2	2.1	Особенности питания	Реферативное сообщение,	10

		при занятиях физической культурой и спортом, при различных видах спорта	устное собеседование, электронная презентация, составление рационов питания	
3	3.1	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	реферативное сообщение, устное собеседование, электронная презентация	10
4	4.1	Спортивный травматизм в разных видах спорта, причины, механизмы развития, профилактика.	Реферативное сообщение, устное собеседование, электронная презентация	10

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

##### **5.1.1. Печатные издания**

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2010. - 192 с. - ISBN 978-5-299-00439-7 : 307-44
2. Коваль Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник / Коваль Валерий Иосифович, Родионова Тамара Алексеевна. - Москва : Академия, 2010. - 320 с.
3. Возрастная анатомия, физиология и гигиена человека : учеб.-методич. пособие / сост. Е.В. Альфонсова и [и др.]. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 102 с. Формат MARC21
4. Вайнбаум Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Вайнбаум Яков Семенович. - Москва : Просвещение, 1986. - 176 с. - 0-30.
5. Альфонсова Елена Вадимовна Гигиена физических упражнений и спорта : учеб.-метод. пособие. - Чита : ЗабГГПУ, 2006. - 168 с. - ISBN 5-85158-367-3 : 104-00. Формат MARC21

##### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Трифонова, Татьяна Анатольевна. Гигиена и экология человека : Учебное пособие / Трифонова Татьяна Анатольевна; Трифонова Т.А., Мищенко Н.В., Орешникова Н.В. - 2-е изд. - Computer data. - М. : Издательство Юрайт, 2017 - 206. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-06430-8 : 1000.00. Ссылка на ресурс:

<https://www.biblioonline.ru/book/D64C9D29-D217-4BAВ-886E-05B39E707EBD>

2. Завьялова, Татьяна Павловна. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : Учебное пособие / Завьялова Татьяна Павловна; Завьялова Т.П. - 2-е изд. - Computer data. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 184. (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04494-2 : 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/3D187D8B-AEEA-4951-9330-352B8A59DB26>

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. Экология. Здоровье. Спорт : VI Международная науч.-практическая конф. (20-21 мая 2015 г.). - Чита : ЗабГУ, 2015. - 343 с. - ISBN 978-5-9293-1362-2 : 165-00.

2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2005. - 240 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-1946-0 : 175-00.

3. Меньшов, Игорь Викторович. Валеомаршрут школьника : учеб.- метод. пособие / Меньшов Игорь Викторович. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 90 с. - ISBN 978-5-9293-1615-9 : 90-00

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Гигиена физического воспитания и спорта. Серия: Учебник, Высшее профессиональное образование Год издания: 2010 Объём: 314 с. Язык: русский ISBN: 978-5-7695-6434-5; 18.

2. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта ISBN: 5-691-01181-2; 12.

3. Королев Алексей Анатольевич. Гигиена питания ISBN: 978-5-9704-3706-3.

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
ЭБС «БИБЛИОРОССИКА»; Договор № 53Б/223/15-6 от 26.01.2015г	<a href="http://www.bibliorossica.com/">http://www.bibliorossica.com/</a>
ЭБС «Троицкий мост»; Договор № 223 П/17-121 от 02.05.2017г.	<a href="http://www.trmost.com/">http://www.trmost.com/</a>
ЭБС IPRbooks; Договор № 1196/15/223П/15-104 от 11.08.2015г.	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Договор № 204-11/15/223/16-7 от 04.02.2016г.	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
ЭБС «Консультант студента»; Договор № 223/17-12 от 28.02.2017г.	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) Foxit Reader
- 2) MOODLE
- 3) Mozilla Firefox

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных презентаций, содержащих слайды теоретического характера (основные понятия и определения, положения, нормативные документы и т.д.) и практического характера (иллюстрированный материал, видеоролики, видеофильмы и другое, соответствующие тематике лекций). Практические и семинарские занятия планируются по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме обсуждения рефератов, дискуссий, докладов, подготовки отчетов, письменных практических работ, содержащих анализ и синтез различного материала.

При самостоятельном рассмотрении теоретических вопросов студентам следует обращаться к содержанию лекционного материала, изучать рекомендованную основную литературу, положения, федеральные законы, нормативно-правовые документы и т.д. Для более углубленного изучения дисциплины студентам рекомендуются изучать представленную дополнительную литературу, просматривать материалы периодических изданий, интернет-

сайты, научно-популярные фильмы и т.д. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных презентаций, содержащих слайды теоретического характера (основные понятия и определения, положения, нормативные документы и т.д.) и практического характера (иллюстрированный материал, видеоролики, видеофильмы и другое, соответствующие тематике лекций). Практические и семинарские занятия планируются по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме обсуждения рефератов, дискуссий, докладов, подготовки отчетов, письменных практических работ, содержащих анализ и синтез различного материала. При самостоятельном рассмотрении теоретических вопросов студентам следует обращаться к содержанию лекционного материала, изучать рекомендованную основную литературу, положения, федеральные законы, нормативно-правовые документы и т.д. Для более углубленного изучения дисциплины студентам рекомендуются изучать представленную дополнительную литературу, просматривать материалы периодических изданий, интернет-сайты, научно-популярные фильмы и т.д.

Разработчик/группа разработчиков:  
Елена Вадимовна Альфонсова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.