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	ОПК-5.1 Знать социально значимые личностные качества, профилактику негативного социального поведения ОПК-5.2 Уметь воспитывать у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения ОПК-5.3 Владеть навыками воспитания у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	Знать: социально значимые личностные качества, профилактику негативного социального поведения путем формирования ЗОЖ с учетом гигиенических знаний Уметь: воспитывать у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения путем формирования ЗОЖ с учетом гигиенических знаний Владеть: навыками воспитания у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения путем формирования ЗОЖ с учетом гигиенических знаний

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 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 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	Знать: основные положения здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и с учетом гигиенических знаний 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 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

		возникновения гигиены физ культурного образования.Общая 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.	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	18	4	4	0	10
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	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 физ культурно-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 профилактики спортивных травм.	2
	4.1	Спортивный травматизм, причины,	Понятие о травме и травматической болезни. Основные положение. 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 энерготрат 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 профилактики спортивных травм.	2
	4.1	Спортивный травматизм, причины, механизмы развития, профилактика .	Понятие о травме и травматической болезни. Основные положение. 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-D217-4BAB-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	http://www.bibliorossica.com/
ЭБС «Троицкий мост»; Договор № 223 П/17-121 от 02.05.2017г.	http://www.trmost.com/
ЭБС IPRbooks; Договор № 1196/15/223П/15-104 от 11.08.2015г.	https://www.iprbookshop.ru/
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Договор № 204-11/15/223/16-7 от 04.02.2016г.	https://biblioclub.ru/
ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г.	https://e.lanbook.com/
ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г.	https://urait.ru/
ЭБС «Консультант студента»; Договор № 223/17-12 от 28.02.2017г.	https://www.studentlibrary.ru/

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.