

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Гигиена физической культуры и спорта
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры (АФК)
Курс	3

Направление (специальность) 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация  
полное наименование

Форма обучения заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2019г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 31.08.2020г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 27.08.2021г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Павлова В.А.	АФК	Ст. преподаватель

<b>СОГЛАСОВАНО</b>	
Заведующий выпускающей кафедрой Адаптивной физической культуры.	
 <i>Подпись</i>	<u>Балыкин М.В.</u> <i>ФИО</i>
« <u>18</u> » <u>июня</u> 2019г.	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цели освоения дисциплины:** Цель преподавания курса: формирование представлений о средствах и методах охраны здоровья, взаимодействия организма с окружающей средой, профилактики заболеваний, гармонического физического развития, формах и требованиях к организации занятий физической культурой, адаптивной физической культурой и спортом.

#### Задачи освоения дисциплины:

- Изучение общих закономерностей взаимодействия организма и окружающей среды в процессе занятий физической культурой и спортом;
- Формирование общих представлений о требованиях к организации занятий физической культурой и спортом, знаний о гигиенических факторах, способствующих профилактике заболеваний и улучшающих здоровье населения;
- Получение знаний об оптимизации условий проведения оздоровительной и адаптивной физической культурой, формировании представлений о здоровом образе жизни, оздоровлении различных категорий населения, включая лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к вариативной части. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания общей биологии с основами экологии, физиология человека, возрастной физиологии, физиологии спорта, теории и методики физического воспитания и спорта. Общая и специальная гигиена является предшествующей для дисциплин: частные методики адаптивной физической культуры, физическая реабилитация.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК-11 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте	Знать: методы предотвращения применения допинга в адаптивном спорте.  Уметь: проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте.  Владеть: пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
ПК-20Способен применять основы законодательства РФ в сфере адаптивной физической культуры и спорта, в сфере ФКиС, этические	Знать: основы законодательства РФ в сфере адаптивной физической культуры и спорта, в сфере ФКиС, этические нормы в области спорта  Уметь: пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

нормы в области спорта, уметь пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Владеть: информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
--	--

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах)

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u> )			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		1	2	3
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	8		8	
Аудиторные занятия:	8		8	
лекции	4		4	
Семинары и практические занятия	4		4	
лабораторные работы, практикумы	-		-	
Самостоятельная работа	64		64	
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Конспект, коллоквиум, доклад		Конспект, коллоквиум, доклад	
Курсовая работа	-		-	
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет		зачет	
Всего часов по дисциплине	72		72	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения \_\_\_\_\_ заочная \_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий				Самостоятельная работа	Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
1. Гигиена, ее роль в здравоохранении, физической культуре и спорте	10					10	Конспект, включение вопросов в перечень зачетных
2. Гигиена воздушной среды, воды и почв; гигиенические основы закаливания	10					10	Проверка конспектов и решения логических задач
3. Гигиена питания при занятиях адаптивной физической культурой и спортом	10	1	1			8	Опрос, решение логических задач
4. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	10	1	1			8	Опрос, решение логических задач
5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	12					12	Конспект, включение вопросов в перечень зачетных

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

6. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	10	1	1			8	Опрос, решение логических задач
7. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта	10	1	1			8	Опрос
Итого	72	4	4			64	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### **Тема 1: Гигиена, ее роль в здравоохранении, физическом воспитании и спорте**

Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Предмет, содержание и задачи гигиены. Гигиена-основа профилактики. Профилактика-основополагающий принцип охраны здоровья населения. Методы гигиенических исследований. Гигиена физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

### **Тема 2. Гигиеническая характеристика воздушной среды, воды, почв. Гигиенические основы закаливания.**

Состав и гигиеническое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение газо-воздушной среды, физические свойства воздуха. Химический состав воздуха, гигиеническое значение. Роль воды в жизнедеятельности человека. Органолептические и эпидемиологические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды. Гигиенические свойства почв. Самоочищение и эпидемиологические свойства почв. Гигиеническое обоснование выбора почв для строительства спортивных сооружений. Физиологические и гигиенические основы закаливания. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечным излучением.

### **Тема 3. Гигиена питания при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.**

Понятие о сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов. Значение минеральных веществ, витаминов. Основной обмен, методы определения энергетических затрат. Энерготраты при занятиях физической (адаптивной) физической культурой. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физической культурой и спортом. Особенности питания при занятиях спортом.

### **Тема 4. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.**

Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников. Формирование двигательной активности школьников. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Гигиеническое нормирование циклических и статических нагрузок. Гигиеническое нормирование физических нагрузок

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

для лиц зрелого и пожилого возраста.

### **Тема 5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений**

Основные гигиенические требования к расположению и планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Гигиенические требования к бассейнам. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

### **Тема 6. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.**

Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями в школе и коррекционной школе. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания в школах.

### **Тема 7. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта.**

Гигиенические требования к планированию тренировок. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиеническое обоснование занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, плаванием

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Тема 1. Гигиена, ее роль в здравоохранении, физическом воспитании и спорте.**

Форма проведения: семинарское занятие, дискуссия

Вопросы к теме:

1. Предмет, методы, задачи гигиены.
2. Индивидуальное и общественное здоровье.
3. Гигиенические принципы физической культуры и спорта.
4. Гигиенические основы адаптивной физической культуры.
5. Гигиенические основы физической культуры в профилактике патологии респираторной и сердечно-сосудистой системы.

Дискуссия: «Являются ли физические упражнения фактором окружающей среды?»

### **Тема 2. Гигиеническая характеристика воздушной среды, воды, почв. Гигиенические основы закаливания.**

Форма проведения: семинарское занятие.

Вопросы к теме:

1. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
2. Гигиеническое значение химического состава воздуха.
3. Физиологическое действие физико-химических свойств воздуха на организм.
4. Значение воды в жизнедеятельности организма.
5. Органолептические свойства воды.
6. Эпидемиологическое значение воды, очистка и обеззараживание воды.
7. Гигиеническое значение и свойства почвы.
8. Физиологические основы закаливания.

### **Тема 3. Гигиена питания при занятиях физической культурой и спортом.**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Форма проведения: практическое занятие.

Вопросы к теме:

1. Физиологическая роль пищевых веществ.
2. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
3. Гигиенические принципы построения рациона питания.
4. Энергозатраты при занятиях физической культурой и спортом.
5. Режим и особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Тема 4. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.**

Форма проведения: семинарское занятие.

Вопросы к теме:

1. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
2. Нормирование двигательной активности школьников.
3. Формирование двигательной активности школьников.
4. Возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников.
5. Нормирование циклических нагрузок.

#### **Тема 5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.**

Форма проведения: семинарское занятие.

Вопросы к теме:

1. Гигиенические требования к расположению и планировке спортивных сооружений.
2. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
3. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
4. Требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

#### **Тема 6. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.**

Форма проведения: семинарское занятие.

Вопросы к теме:

1. Принципы организации занятий физическими упражнениями в школе.
2. Принципы организации занятий адаптивной физической культурой в коррекционной школе.
3. Гигиенические требования к проведению урока физического воспитания в школе.
4. Гигиеническая характеристика частей урока.

#### **Тема 7. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта.**

Форма проведения: семинарское занятие.

Вопросы к теме:

1. Гигиенические требования к планированию тренировок.
2. Гигиеническое обоснование занятий спортивной гимнастикой, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, спортивной одежде.
3. Гигиеническое обоснование занятий легкой атлетикой, требования к спортивной одежде.
4. Гигиеническое обоснование занятий лыжным спортом, требования к спортивной

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

одежде.

5. Гигиеническое обоснование занятий спортивными играми, требования к спортивной одежде, спортивному инвентарю.
6. Гигиеническое обоснование занятий плаванием.

**7.ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ - данный вид работы не предусмотрен УП.**

**8.ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ - данный вид работы не предусмотрен УП.**

### **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)**

1. Предмет, методы, задачи гигиены, и гиены физической культуры и спорта.
2. Индивидуальное и общественное здоровье.
3. Гигиенические принципы физической культуры и спорта.
4. Гигиенические основы адаптивной физической культуры.
5. Гигиенические основы физической культуры в профилактике патологии респираторной и сердечно-сосудистой системы.
- 6.Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
7. Гигиеническое значение химического состава воздуха.
8. Физиологическое действие физико-химических свойств воздуха на организм.
9. Значение воды в жизнедеятельности организма.
- 10.Органолептические свойства воды.
11. Эпидемиологическое значение воды, очистка и обеззараживание воды.
12. Гигиеническое значение и свойства почвы.
13. Физиологические основы закаливания.
- 14.Физиологическая роль пищевых веществ.
15. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
16. Гигиенические принципы построения рациона питания.
- 17.Энергозатраты при занятиях физической культурой и спортом.
18. Режим и особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
- Составление пищевого рациона спортсмена.
- 19.Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
20. Нормирование двигательной активности школьников.
21. Формирование двигательной активности школьников.
22. Возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников.
23. Нормирование циклических нагрузок.
- 24.Гигиенические требования к расположению и планировке спортивных сооружений.
25. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
26. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
27. Требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
- 28.Принципы организации занятий физическими упражнениями в школе.
- 29.Принципы организации занятий в коррекционной школе.
- 30.Гигиенические требования к проведению урока физического воспитания в

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

школе.

31. Гигиеническая характеристика частей урока.

32. Гигиенические требования к планированию тренировок.

33. Гигиеническое обоснование занятий спортивной гимнастикой, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, спортивной одежде.

34. Гигиеническое обоснование занятий легкой атлетикой, требования к спортивной одежде.

35. Гигиеническое обоснование занятий лыжным спортом, требования к спортивной одежде.

36. Гигиеническое обоснование занятий спортивными играми, требования к спортивной одежде, спортивному инвентарю.

37. Гигиеническое обоснование занятий плаванием.

38. Гигиеническое обоснование занятий боксом, требования к спортивной одежде.

39. Гигиеническое обоснование занятий борьбой, требования к спортивной одежде.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения \_\_\_\_\_ заочная \_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Тема 1	Проработка учебного материала, конспект	5	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 2	Проработка учебного материала, конспект, решение логических задач	7	Проверка конспекта и решения задач, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 3	Проработка учебного материала, решение логических задач	7	Опрос, проверка решения задач
Тема 4	Проработка учебного материала, решение логических задач	7	Опрос, проверка решения задач
Тема 5	Проработка учебного материала, конспект	5	Проверка конспекта, включение

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

			вопросов перечень зачетных	в
Тема 6	Проработка учебного материала, решение логических задач	7	Опрос, проверка решения задач	
Тема 7	Проработка учебного материала	6	Опрос	
Всего		44		

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная литература

1. Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для бакалавров / Н. А. Мангушева. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. — 88 с. — ISBN 978-5-86045-733-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59160.html>
2. Миронов, С. П. Спортивная медицина : национальное руководство/ Под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. (Серия "Национальные руководства") - ISBN 978-5-9704-2460-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424605.html>

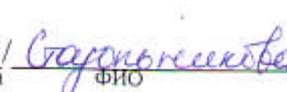
#### дополнительная литература

1. Кольман, О. Я. Санитария и гигиена : учебное пособие / О. Я. Кольман, Г. В. Иванова, Е. О. Никулина. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 184 с. — ISBN 978-5-7638-4065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100106.html>
2. Ханнанова-Фахрутдинова, Л. Р. Гигиена и экология человека: терморегуляция и теплопродукция : учебно-методическое пособие / Л. Р. Ханнанова-Фахрутдинова. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2018. — 156 с. — ISBN 978-5-7882-2492-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94969.html>

#### учебно-методическая литература

1. Павлова В. А. Общая и специальная гигиена : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / В. А. Павлова, М. В. Балыкин; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 314 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7886>

Согласовано:

    
 Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

Перечень оборудования:

1. Газоанализатор воздуха
2. Барометр-анероид
3. Гипоксикатор
4. Компьютер

## 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Разработчик

  
подпись

   
должность ФИО