

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-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<p>Знать: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p>Уметь: определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p>Владеть: способами решения поставленных задач, исходя из анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) _____ 2 _____

Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах)

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения _____ очная _____)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	8	8
Аудиторные занятия:	8	8
лекции	4	4
Семинары и практические занятия		
лабораторные работы, практикумы	4	4
Самостоятельная работа	60	60
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	4 Опрос, доклад	4 Опрос, доклад
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения

Часы ПрП по дисциплине указываются в соответствии с УП, в случае, если дисциплиной предусмотрено выполнение отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью обучающихся

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

Форма обучения _____ заочная _____

Название	Всего	Виды учебных занятий	Форма
----------	-------	----------------------	-------

разделов и тем		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	текущего контроля знаний
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Общая патология							
1. Гигиена, ее роль в здравоохранении, физической культуре и спорте	8	2	2			4	Опрос, дискуссия
2. Гигиена воздушной среды, воды и почв; гигиенические основы закаливания	10	2	2			6	Опрос, решение логических задач
3. Гигиена питания при занятиях адаптивной физической культурой и спортом	10	2	2			6	Опрос, решение логических задач
4. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	10	2	2			6	Опрос, решение логических задач
5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	10	2	2			6	Опрос
6. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	12	2	2			8	Опрос, решение логических задач
7.	12	2	2			8	Опрос

Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта							
Итого	72	4		4		60	4

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИЛИНЫ (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 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.

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 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 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 _____ очная _____

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	5	Опрос
Тема 2	Проработка учебного материала, решение логических задач	7	Опрос, проверка решения задач
Тема 3	-----	7	-----
Тема 4	-----	7	-----
Тема 5	Проработка учебного материала	5	Опрос
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) основная литература

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов [и др.] ; под редакцией В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 256 с. — ISBN 978-5-299-00545-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/45673.html>
2. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95397.html>


б) дополнительная литература

1. Гигиена физической культуры и спортивная медицина : лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие / составители Л. К. Караулова, М. М. Расулов, Н. А. Красноперова. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2011. — 128 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/26464.html>
2. 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>

в) учебно-методическая литература

1. Павлова В. А. Общая и специальная гигиена : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура / В. А. Павлова; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2020. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 314 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7886>

Согласовано:

Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И.А. /  / 2022
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО Подпись дата

б б) Программное обеспечение:

1. ОС Microsoft Windows
2. MS Office

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва. – URL: http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=e3ddfb99-a1a7-46dd-a6eb-2185f3e0876a%40sessionmgr4008>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс.

3. Базы данных периодических изданий:

База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

«Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека :

федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. [SMART Imagebase](https://ebsco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741) // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebsco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

[Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

[Российское образование](http://www.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: http://www.edu.ru. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.

Согласовано:

  
Должность сотрудника УИГИТ ФИО подпись дата

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

Ст. преподаватель

должность

Табасова В.А.

ФИО