

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2024
Всего ЗЕТ	-3
Всего часов	-108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	-54
- лекции	-16
- практические занятия	-34
- КСР	-4
Самостоятельная работа	-54
Зачет	7 семестр

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения является обеспечение студентов информацией для освоения методологии профилактической медицины, приобретения гигиенических знаний и умений по оценке влияния факторов среды обитания на здоровье лиц с ограниченными возможностями.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к вариативной части блока образовательной программы по направлению к подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», её изучение осуществляется в 3 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

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

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

- «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Минтруда России от 02.04.2019 г N 199н (ТФ-А/01.5, ТФ-В/02.5)
- «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» от 02.04.2019 г №197н (ТФ-А/03.5, ТФ-Б/02.6).

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов			
УК-8.1 Выявление возможных угроз для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной деятельности	Виды, источники, особенности формирования и распространения вредных и опасных факторов окружающей среды	Идентифицировать факторы вредного влияния на жизнедеятельность различных элементов среды обитания	Выявлять опасные и вредные факторы в рамках осуществления профессиональной деятельности
ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь			
ОПК-14.1 Использование нормативной документацией по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; санитарно-гигиенические требования к проведению	Гигиенические основы профессиональной деятельности	Создавать оптимальные санитарно-гигиенические условия для проведения занятий физкультурой и спортом	Составлять программы профилактических и санитарно-противоэпидемических мероприятий для спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде			
---	--	--	--

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (в часах), в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Групповые консультации	К-ль самостоятельной работы	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
7	Раздел 1. Общая гигиена и экология человека. Основы здорового образа жизни. Оценка физического развития детей и подростков. Личная гигиена и закаливания, гигиена спортивной одежды и обуви.	4	8						10
7	Раздел 2. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья. Особенности питания и питьевого режима у физкультурников и спортсменов	2	6						10
7	Раздел 3. Гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в различных видах спорта в условиях новой коронавирусной инфекции COVID 19.	2	2					2	10
7	Раздел 4. Влияние факторов окружающей среды на здоровье	2	4					2	10

	лиц с отклонениями в состоянии здоровья.								
7	Раздел 5. Гигиенические средства восстановления работоспособности спортсменов и лиц с отклонением в состоянии здоровья.	2	4						14
7	Раздел 6. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	2	4						
7	Раздел 7. Основы оздоровительных мероприятий и реабилитации спортсменов.	2	4						
7	Промежуточная аттестация: зачет		2						
	Итого по дисциплине:	16	34					4	54
	Часов 108 Зач.ед.3	54							54
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час /0 %							0 час /0 %
	Объём профессионально направленной подготовки	54 час/ 50 %							54 час/50 %

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
УК-8.1	Раздел 1 Общая гигиена и экология человека. Основы здорового образа жизни.	Гигиенические подходы к формированию здоровья и здорового образа жизни. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Оценка физического развития детей и подростков. Личная гигиена и закаливания, гигиена спортивной одежды и обуви. Физиологический механизм закаливания, основные принципы. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
ОПК-14.1	Раздел 2 Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья. Особенности питьевого режима.	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов. Пищевой статус питания. Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта. Рациональное питание при активных занятиях физическими упражнениями. Организация питьевого режима.
ОПК-14.1	Раздел 3 Гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в различных видах	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Гигиенические аспекты традиционных и нетрадиционных направлений в развитии адаптивной физкультуры.

	спорта в условиях новой коронавирусной инфекции COVID 19	Особенности гигиенического обеспечения юных спортсменов. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.
ОПК-14.1	Раздел 4 Влияние факторов окружающей среды на здоровье лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Гигиенические требования к условиям воздушной среды в спортивных сооружениях. Виды загрязнений, охрана атмосферного воздуха. Гигиенические основы акклиматизации. Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений. Требования к спортивной одежде и обуви.
ОПК-14.1	Раздел 5 Гигиенические средства восстановления работоспособности спортсменов и лиц с отклонением в состоянии здоровья.	Спортивная тренировка – главное звено подготовки спортсменов. Адаптивный спорт и адаптивная двигательная рекреация – наиболее перспективные виды адаптивной физической культуры. Основные гигиенические средства, используемые в целях оптимизации процесса восстановления и повышения физической работоспособности инвалидов и лиц пожилого возраста.
ОПК-14.1	Раздел 6 Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	Типы размещения спортивных сооружений, освещение, отопление, вентиляция спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям. Профилактика шума.
ОПК-14.1	Раздел 7 Основы оздоровительных мероприятий и реабилитации спортсменов.	Применения восстановительных средств в спорте. Витамины и минералы как средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности. Рациональное построение тренировочного процесса.

5.2. Лекции

№ раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПН П)
1.	Общая гигиена и экология человека. Основы здорового образа жизни. Оценка физического развития детей и подростков. Личная гигиена и	4	1. Гигиенические подходы к формированию здоровья и здорового образа жизни. 2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. 3. Оценка физического развития детей и	ОФО	-

	закаливания, гигиена спортивной одежды и обуви.		подростков. 4. Личная гигиена и закаливания, гигиена спортивной одежды и обуви. 5. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом. Физиологический механизм закаливания, основные принципы.		
2.	Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья. Особенности питания и питьевого режима у физкультурников и спортсменов	2	1. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов. 2. Пищевой статус питания. 3. Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта. 4. Рациональное питание при активных занятиях физическими упражнениями. 5. Организация питьевого режима.	ОФО	-
3.	Гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в различных видах спорта в условиях новой коронавирусной инфекции COVID 19.	2	1. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 2. Гигиенические аспекты традиционных и нетрадиционных направлений в развитии адаптивной физкультуры. 3. Особенности гигиенического обеспечения юных спортсменов. 4. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.	ОФО	-
4.	Влияние факторов окружающей среды на здоровье лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	2	1. Гигиенические требования к условиям воздушной среды в спортивных сооружениях. 2. Виды загрязнений, охрана атмосферного воздуха. Гигиенические основы акклиматизации.	ОФО	-

			3. Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений. 5. Требования к спортивной одежде и обуви.		
5.	Гигиенические средства восстановления работоспособности спортсменов и лиц с отклонением в состоянии здоровья. Оценка физического развития.	2	1. Гигиенические подходы к формированию здоровья и здорового образа жизни. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. 2. Оценка физического развития детей и подростков. 3. Основные двигательные режимы в системе физкультурно-оздоровительной работы.	ОФО	-
6.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	2	1. Типы размещения спортивных сооружений, освещение, отопление, вентиляция спортивных сооружений. 2. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям. 3. Профилактика шума.	ОФО	-
7.	Основы оздоровительных мероприятий и реабилитации спортсменов. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.	2	1. Классификация средств восстановления работоспособности физкультурников и спортсменов. 2. Характеристика отдельных гигиенических средств и методов восстановления работоспособности. 3. Рациональное питание. Основные компоненты пищи. 4. особенности питания спортсменов и	ОФО	-

			физкультурников		
	Всего часов	16		16	-

5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.5. Практические занятия

№ Раз де ла	Наименование занятия	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма прове- дения	Практи- ческая подгот- овка (ПП/П НП)
1.	Общая гигиена и экология человека. Основы здорового образа жизни.	8	1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. 2. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека. 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. 4. Гигиенические требования к спортивным залам.	ОФО	ПНП
2.	Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.	6	1. Значение питания для здоровья и физического развития населения. Методы оценки адекватности питания. 2. Рекомендуемые величины физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных возрастных и профессиональных групп трудоспособного населения. 3. Понятие о пищевом статусе. 4. Коррекция индивидуального питания с учетом основного обмена и КФА. 5. Основные требования к режиму и рациону питания спортсменов-инвалидов.	ОФО	ПНП

3.	Гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в различных видах спорта в условиях новой коронавирусной инфекции COVID 19.	2	1. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 2. Гигиенические аспекты традиционных и нетрадиционных направлений в развитии адаптивной физкультуры. 3. Особенности гигиенического обеспечения юных спортсменов. 4. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.	ОФО	ПНП
4.	Влияние факторов окружающей среды на здоровье лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	4	1. Гигиенические требования к условиям воздушной среды в спортивных сооружениях. 2. Гигиенические основы акклиматизации. 3. Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений.	ОФО	ПНП
5.	Гигиенические средства восстановления работоспособности спортсменов и лиц с отклонением в состоянии здоровья.	4	Спортивная тренировка – главное звено подготовки спортсменов. Адаптивный спорт и адаптивная двигательная рекреация – наиболее перспективные виды адаптивной физической культуры. Основные гигиенические средства, используемые в целях оптимизации процесса восстановления и повышения физической работоспособности инвалидов и лиц пожилого возраста.		
6.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	4	Типы размещения спортивных сооружений, освещение, отопление, вентиляция спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям. Профилактика шума.		

7.	Основы оздоровительных мероприятий и реабилитации спортсменов.	4	Применения восстановительных средств в спорте. Витамины и минералы как средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности. Рациональное построение тренировочного процесса.		
	Всего часов	34		34	34

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся/контроль самостоятельной работы	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1. Общая гигиена и экология человека. Основы здорового образа жизни.	Самостоятельное изучение литературы	Тестовые задания	6/-	УК-8.1
	Самостоятельное решение задач (ПНП)	Ситуационные задачи	4/4	
Раздел 2. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для собеседования	4/-	ОПК-14.1
	Самостоятельная подготовка к тестированию (ПНП)	Тестовые задания	4/4	
	Самостоятельное решение задач (ПНП)	Ситуационные задачи	2/2	
Раздел 3. Гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в различных видах спорта в условиях новой коронавирусной инфекции COVID 19.	Самостоятельное изучение литературы	Тестовые задания	2/-	ОПК-14.1
	Изучение нормативной документации (ПНП)	Ситуационные задачи	2/2	
	Самостоятельная подготовка к тестированию (ПНП)	Тестовые задания	4/4	
	<i>Контроль самостоятельной работы (ПНП)</i>	Индивидуальное задание	2/2	
Раздел 4. Влияние факторов окружающей среды на здоровье лиц с отклонениями в	Самостоятельное изучение литературы	Тестовые задания	2/-	ОПК-14.1
	Самостоятельная подготовка к тестированию (ПНП)	Тестовые задания	3/3	

состоянии здоровья.	Самостоятельное решение задач (ПНП)	Ситуационные задачи	3/3	
	Контроль самостоятельной работы (ПНП)	Индивидуальное задание	2/2	
Раздел 5. Гигиенические средства восстановления работоспособности спортсменов и лиц с отклонением в состоянии здоровья.	Самостоятельное изучение литературы	Тестовые задания	8/-	ОПК-14.1
	Самостоятельное решение задач (ПНП)	Ситуационные задачи	3/3	
	Самостоятельная подготовка к тестированию (ПНП)	Тестовые задания	3/3	
Всего часов			54/32	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
УК-8	УК-8.1	7	промежуточный
ОПК-14	ОПК-14.1	7	промежуточный

7.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Индикатор УК-8.1 Выявление возможных угроз для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной деятельности.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Виды, источники, особенности формирования и распространения	Приводит краткую характеристику вредных и опасных факторов окружающей среды	Тестирование, выполнение индивидуальных заданий	Итоговое индивидуальное задание

	вредных и опасных факторов окружающей среды	Называет заболевания, обусловленные неблагоприятным воздействием факторов окружающей среды, производственных и социальных факторов	Тестирование, выполнение индивидуальных заданий	Итоговое индивидуально задание
Умеет	Идентифицировать факторы вредного влияния на жизнедеятельность различных элементов среды обитания	Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной деятельности	Тестирование, выполнение индивидуальных заданий	Итоговое индивидуально задание
Владеет навыком	Выявлять опасные и вредные факторы в рамках осуществления профессиональной деятельности	Владеет методами оценки природных и социально значимых факторов среды обитания	Индивидуальное задание	Итоговое индивидуально задание
		Владеет навыками составления обоснованного заключения о безопасности среды обитания и условий производственного процесса	Индивидуальное задание	Итоговое индивидуально задание

Компетенция ОПК-14:

Способен обеспечивать профилактику травматизма, оказать первую доврачебную помощь.

ОПК-14.1. Владеет нормативной документацией по гигиене физкультурно-спортивной деятельности, санитарно-гигиеническим требованиям к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Гигиенические основы профессиональной деятельности	Нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности	Тестирование, выполнение индивидуальных заданий	Итоговое индивидуально задание
		Основы профилактики травматизма в профессиональной деятельности	Тестирование, выполнение индивидуальных заданий	Итоговое индивидуально задание
		Основы профилактической медицины	Тестирование, выполнение индивидуальных заданий	Итоговое индивидуально задание
Умеет	Создает оптимальные санитарно-гигиенические условия для проведения	Анализировать состояние здоровья спортсменов и физкультурников, и влияние на него факторов окружающей среды.	Тестирование, выполнение индивидуальных заданий	Итоговое индивидуально задание. Тестирование

	занятий физкультурой и спортом	Умеет использовать в профессиональной деятельности методы первичной и вторичной профилактики.	Индивидуальное задание	Итоговое индивидуально задание
		Перечисляет особенности организационно-профилактических мероприятий в соответствии с нормативными правовыми документами	Индивидуальное задание	Итоговое индивидуально задание
Владеет навыком	Навыком составления программы профилактических и санитарно-противоэпидемических мероприятий для спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.	Использует нормативные документы о требованиях к организации физкультурно-спортивной деятельности	Индивидуальное задание	Итоговое индивидуально задание
		Организует осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями безопасности	Индивидуальное задание	Итоговое индивидуально задание
		Реализует выполнение профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья контингента	Индивидуальное задание	Итоговое индивидуально задание

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставаемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При текущем контроле успеваемости обучающемуся выставаются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставается студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине «зачет»

Балл	Оценка	Уровень
------	--------	---------

		<i>сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Оценивание сформированности компетенции осуществляется в ходе текущего контроля и решения ситуационных задач по темам. При оценивании результатов обучения по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» учитывается:

- выполнение индивидуальных заданий по каждой теме практического занятия;
- тестирование по разделам;
- демонстрация практических навыков по дисциплине при различных ситуациях;
- итоговое индивидуальное задание.

Пример типовых тестовых заданий.

1. Укажите факторы окружающей среды, ухудшающие здоровье человека (укажите все варианты ответов)

- а) гиподинамия
- б) чрезмерное употребление фармакологических препаратов
- в) вредные привычки
- г) нерациональное питание
- г) рост числа наследственных заболеваний
- д) ухудшение среды обитания

2. Адекватным следует считать питание, при котором наблюдается: (укажите один вариант ответа)

- а) питание, полностью восстанавливающее энергетические затраты организма и обеспечивающее поступление пищевых веществ в достаточном количестве и в оптимальном соотношении
- б) питание, которое обеспечивает все физиологические потребности организма
- в) питание, которое полностью восстанавливает энергетические затраты организма и обеспечивает поступление достаточного количества пищевых веществ.

Пример типовых ситуационных заданий.

1. В спортивном зале объемом 600 м³ находятся 20 спортсменов. Проветривание осуществляется за счет двух форточек (фрамуг) общей площадью 1,4 м² в течение 10 минут, а скорость движения воздуха в вентиляционном проеме 1 м/с.

- 1. Рассчитайте необходимый объем и кратность вентиляции
- 2. Рассчитайте фактический объем и кратность вентиляции
- 3. Оцените эффективность вентиляции в аудитории

2. Оцените распорядок дня спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в университете.

- подъем в 6 утра;
- утренняя гимнастика без водных процедур 15 мин;
- прием пищи 3 раза в день (в 7 часов, 13 часов, 19 часов);

- пребывание на воздухе 2 часа в день;
- занятия спортом с оптимальной физической нагрузкой ежедневно по 2 часа;
- сон 7 часов;

1. Все ли показатели являются оптимальными?
2. Ваши рекомендации по улучшению режима для спортсмена

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студ. вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 2-е изд., стер. - М. : ИЦ "Академия", 2013. - 320 с. 2. Руководство к практическим занятиям по дисциплине "Гигиена физической культуры и спорта": рук. для студ. по направлению подготовки "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Б. Д. Минаев, Ю. Н. Голодников, Н.И Кучерко [и др.]. - Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2014. - 171 с.	1.Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена [Элек-тронный ресурс] : учеб. справ. / Е. А. Багнетова. – М.-Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/184025

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Гигиена физической культуры и спорта [Текст] : учеб. / под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - 2-е изд., доп. - СПб : СпецЛит, 2013.-255 с. 2. ГИГИЕНА: учеб. Пособие. ТОМ 1 / Б.Д. Минаев, Ю.Н. Голодников, Н.И. Кучерко и др. – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2018. – 300 с. 3. ГИГИЕНА: учеб. Пособие. ТОМ 2 / Б.Д. Минаев, Ю.Н. Голодников, Н.И. Кучерко и др. – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2018. – 200 с.	1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: http://www.biblioonline.ru/bcode/455431

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. <http://www.biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. <http://www.e.lanbook.com> ЭБС Издательства «ЛАНЬ»
3. <http://www.rosmedlib.ru> ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»
4. <http://www.studentlibrary.ru> ЭБС «Электронная библиотека технического вуза»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

№	Название ПО	Основание использования, реквизиты документа, подтверждающего право пользования
1	SQL server	№170/ЗК от 31,08,2021
2	Traffic inspector	№169/ЗК от 31,08,2021
5	Adobe After Effects	№175.3К от 03,09,2021
6	Adobe Illustrator	№175.3К от 03,09,2021
7	Adobe InDesign	№175.3К от 03,09,2021
8	Adobe Lightroom	№175.3К от 03,09,2021
9	Adobe Premiere pro	№175.3К от 03,09,2021
10	Adobe CorelDRAW	№175.3К от 03,09,2021
11	Adobe Acrobat Pro	№175.3К от 03,09,2021
12	Среда Электронного обучения 3KL Русский MOODLE	бесплатное

Установленное на ПК

№	Название ПО	Основание использования, реквизиты документа, подтверждающего право пользования
1	kaspersky endpoint security	№173/ЭТ от 09,07,2021
2	Пакет ПО Microsoft	№187/ЭТ от 19,07,2021
3	Архиватор 7 zip	бесплатное
4	Adobe Acrobat reader	бесплатное
5	VLC медиаплеер	бесплатное

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам.

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- технические средства контроля знаний - компьютерные программы в подсистеме 1С, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний учащихся;
- оборудование:
 - психометры Ассмана, гигрометры, гигрографы, барографы, термометры, анемометры, катотермометры, термометр ИВА-6, компактный анемометр с крыльчаткой testo – 416, измеритель температуры ИТ-17, микроскоп Биомед -5, люксметры, яркомеры, УФ-радиометры, электротермометры, термогигроанемометры, весы медицинские, ростомер, тонометры, динамометры, спирометры, измерительная лента.

11.3 Помещения для самостоятельной работы

Учебная аудитория № 208 оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Разработана:

заведующей кафедрой гигиены,
эпидемиологии и организации
госсанэпидслужбы с курсом ДПО,
доцентом, к.м.н.;
старшим преподавателем
ассистент

Гатило И.А.
Кучерко Н.И.
Сохийев А.В.

Обсуждена

На заседании кафедры гигиены,
эпидемиологии и организации
госсанэпидслужбы с курсом ДПО,
зав. кафедрой

Гатило И.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2023 года набора очной формы обучения 29.05.2024

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

Федько Н.А.