


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:

Декан факультета физической культуры
и спорта



(подпись)

(наименование института / факультета)

П.В. Левин

(И.О. Фамилия)

«30» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в АФК

Уровень основной профессиональной образовательной программы
бакалавриат

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии

здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль) Адаптивное физическое воспитание

Форма обучения заочная

Сроки освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Факультет (институт) Физической культуры и спорта

Кафедра Медико-биологических и психологических основ воспитания

Рязань, 20 20

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в АФК» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в АФК» Б1.О.28 относится к Обязательной части Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

Школьный курс «Основы безопасности жизнедеятельности»

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

специальная психология;
научно-методическая деятельность;
спортивная медицина

2.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	ОПК-6. Способен 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-6.2. Планирует различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся дающие возможность для самостоятельных занятий.	- о факторах риска нарушения здоровья; - основных гигиенических средствах и методах профилактики заболеваний и здорового образа жизни;	- формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний, принципов и норм;	- навыками применения различных гигиенических факторов для формирования здорового образа жизни и организации комплексного оздоровления детей, в частности детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. - методиками проведения закаляющих процедур.
2	ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности,	ОПК-8.1. Объясняет основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности, виды заболеваний и повреждений, особенности реабилитации, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп	-основы гигиенического обеспечения занятий физической культурой и спортом в целях сохранения и укрепления здоровья лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья -методы и способы	- осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта; - осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведению индивидуальных и	навыкам санитарно-гигиенического обследования мест занятий физической культурой и спортом; -методикой определения и оценки санитарно-гигиенических условий при проведении занятий по физическому воспитанию;

	возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	организации гигиенического контроля в физическом воспитании и спорте. - основы гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности,	коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола и имеющих отклонения в различных видах адаптивной физической культуры; -формировать физическую активность у людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	
	ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Понимает и объясняет сущность основных разделов гигиенической науки и их содержания, гигиенических особенностей проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; этиологии и признаков травматических повреждений и неотложных состояний организма. ОПК-14.2. Обеспечивает технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм, распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях.	- основы формирования здорового образа жизни с помощью средств и методов физического воспитания различных групп населения, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья. - основы профилактики травматизма; - основные положения санитарно-гигиенических норм и правил при проведении занятий физической культурой	- применять гигиенические требования в процессе занятий физической культурой и спортом с целью оздоровления детей и подростков, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья. -осуществлять мероприятия по закаливанию организма. - оценивать функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом; - оценивать признаки утомления;	- навыками применения различных гигиенических факторов для формирования среды развития, обучения, воспитания и обеспечения условий для осуществления занятий физической культурой и спортом детей и подростков, в частности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. -навыками оказания первой помощи занимающимся физической культурой и спортом; - нормирования физических нагрузок с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей

			- основные понятия афизиологичных упражнений.		занимающихся.
--	--	--	---	--	---------------

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		№ 3	
		часов	
1	2	3	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	10	10	
В том числе:			
Лекции (Л)	4	4	
Лабораторные работы (ЛР)	6	6	
2. Самостоятельная работа студента (всего)	94	94	
Вид промежуточной аттестации	экзамен (Э)	3	3
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	108	108
	зач. ед.	3	3

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
3	1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	<p>Введение. Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены. Гигиена воды. Влияние факторов водной среды на здоровье и работоспособность человека. Вода как фактор внешней среды, ее физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое значение. Нормирование качественного состава питьевой воды. Нормы хозяйственно-питьевого водопотребления. Источники питьевого водоснабжения. Методы улучшения качества и обеззараживание питьевой воды. Источники загрязнения водных объектов. Санитарная охрана водоемов.</p> <p>Гигиена воздушной среды. Атмосферный воздух как фактор внешней среды. Химический состав и физические свойства воздуха. Значение физических свойств воздуха для занятий физическими упражнениями и закаливания. Гигиенические проблемы загрязнения атмосферного воздуха. Погода, климат, акклиматизация.</p>

		<p>Терморегуляция организма, метеотропные реакции. Солнечная радиация, ее гигиеническое значение. Ультрафиолетовая недостаточность и ее профилактика. Микроклимат помещений, его влияние на организм человека, гигиеническая оценка. Средства улучшения микроклимата помещений.</p> <p>Гигиена почвы. Почва как фактор внешней среды. Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний. Загрязнение и самоочищение почвы. Значение почвы для строительства спортивных сооружений. Роль учителя физической культуры в формировании у школьников экологического мышления и воспитании бережного отношения к природе.</p> <p>Гигиена питания. Понятие о рациональном питании. Формула сбалансированного питания. Физиологические нормы питания для различных групп населения. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в питании. Водный обмен и питьевой режим. Режим приема пищи.</p>
	2	<p>Основы формирования здоровья детей и подростков и лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>Физическое развитие детей и подростков. Состояние здоровья детей и подростков. Личная гигиена школьников и детей-инвалидов. Основные принципы лечебно-профилактической помощи детям.</p> <p>Основы формирования здорового образа жизни школьников о детей с отклонениями в состоянии здоровья. Формирование и организация здорового образа жизни различных групп населения и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания. Гигиена кожи, ногтей и волос. Гигиена опорно-двигательного аппарата. Гигиена полости рта. Гигиена органа слуха. Гигиена органа зрения. Гигиена сексуальных отношений. Гигиена сна. Особенности личной гигиены спортсменов. Основы формирования здорового образа жизни детей и подростков. Гигиеническое обучение и воспитание в школе. Значение гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни школьников. Вредные привычки: наркомании, токсикомании, алкоголизм и табакокурение. Отличительные особенности формирования и течения, влияние на организм и психику</p>

			<p>подростков. Основные мероприятия по борьбе с табакокурением и антинаркотическое воспитание молодежи. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Классификация инфекционных заболеваний, понятие об источниках, факторах и механизмах передачи инфекции. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний в детском коллективе. Роль учителя физической культуры в повышении уровня санитарной культуры среди школьников.</p>
3	3	<p>Гигиенические основы физического воспитания школьников</p>	<p>Введение. Предмет и задачи гигиены физического воспитания. История развития гигиены физического воспитания. Гигиенические требования местам занятий физической культурой школы. Спортивная зона и учебно-спортивные помещения. Основные гигиенические требования оборудованию, отоплению, освещению вентиляции и эксплуатации спортивных залов школы. Методика санитарно-гигиенического обследования спортивного зала школы. Двигательная активность и гигиена физического воспитания школьников. Биологическая потребность в движении в зависимости от возраста и пола детей. Примерный объем двигательной активности учащихся. Понятие о гипокинезии и гипокинезической болезни. Средства и формы физического воспитания школьников. Гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков. Гигиенические принципы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой. Гигиенические требования к организации и построению урока физической культуры в школе. Комплексы упражнений физкультурных минуток и пауз общего воздействия и для снятия локального утомления. Врачебный контроль за физическим воспитанием, распределение учащихся на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Критерии допустимости нагрузки на уроке физической культуры; моторная</p>

			<p>плотность урока, физиологическая кривая нагрузки, внешние признаки утомления, состояние перетренированности.</p> <p>Дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Развитие физических качеств в сенситивные периоды. Гигиенические рекомендации относительно возрастного ценза и рациональной организации учебно-тренировочного процесса.</p>
3	4	<p>Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса.</p> <p>Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к строительным материалам, синтетическим напольным покрытиям, спортивному оборудованию и инвентарю. Основные гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к составу и свойствам воды водных объектов культурно-бытового водопользования. Гигиенические требования к открытым естественным бассейнам для плавания. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды крытых плавательных бассейнов. Неблагоприятные факторы внешней среды в спорте и их профилактика: шум, статическое электричество, загрязнение воздуха и неблагоприятный микроклимат крытых спортивных сооружений. Рациональное питание спортсменов. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.</p> <p>Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, плаванием, спортивными играми, единоборствами, атлетической гимнастикой. Гигиенические</p>

			<p>требования к местам занятий, к одежде и обуви занимающихся, профилактика заболеваний и травм, особенности питания при занятиях данными видами спорта. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви. Понятие о микроклимате пододежного и внутриобувного пространства. Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях.</p>
--	--	--	---

2.2. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Всего часов
3	3	Гигиеническая оценка урока физической культуры в школе и медицинский контроль за занимающимися.	2
3	1	Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала школы.	2
3	1	Методика определения суточного расхода энергии спортсмена. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена.	2
		Итого	6

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 94 часов. Видами СРС являются:

- Подготовка к лабораторным занятиям
- Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы
- Работа со справочными материалами
- Выполнение индивидуальных домашних заданий
- Подготовка к зачету

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине (при необходимости).

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., перераб. - Москва: Академия, 2014. - 304 с. - (Высшее образование. Бакалавриат) (Педагогическое образование). 65 экз. раздел 1-3, 8 сем.
2	Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник / С. А. Полиевсий. - Москва : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат). 5 экз. . раздел 1-3, 8 сем.
3	Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833 (21.05.2016).

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Бишаева, Альбина Анатольевна., В. В. Малков. Физическая культура [Текст]: учебник - 312 с - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - Москва : КноРус, 2016.
2	Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798 (21.05.2016).
3	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363 (24.05.2016).
4	Флянку, И.П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений: учебное пособие / И.П. Флянку, Н.В. Семенова, Ф.И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 96 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 92-93. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335 (24.05.2016).

5	Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - М. : Прометей, 2016. - 168 с. : табл. - Библиогр.: с. 120-121. - ISBN 978-5-9907123-8-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354 (21.05.2016).
6	Бишаева, Альбина Анатольевна., В. В. Малков. Физическая культура [Текст]: учебник - 312 с - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена".- Москва : КноРус, 2016.
7	Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798 (21.05.2016).
8	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363 (24.05.2016).

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 15.04. 2018).
4. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/> (дата обращения: 15.04.2018).
5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).
6. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс]: официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).

7. 9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
8. 10. Лань [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины:

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

5.5. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура [Текст] / изд. : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Институт специальной педагогики и психологии, Специальный олимпийский комитет Санкт-Петербурга. – 2007 - . – Санкт-Петербург, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 1998-149X.

2. Высшее образование сегодня [Текст] : ежемесячный журнал. – 2001 - . – Москва: Логос, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 1726-667X.
3. Педагогика [Текст] : научно-теоретический журнал Российской академии образования / учредители : трудовой коллектив редакции Российской академии образования. – 1937, июль - . – Москва : Педагогика, 2016 - . – 10 раз в год. – ISSN 0869-561X.
4. Спорт в школе [Текст] : методический журнал для учителей физкультуры и тренеров / учредитель : ООО «Издательский дом «Первое сентября». – 1995 - . – Москва : Первое сентября, 2016 - . – Ежемес.
5. Теория и практика физической культуры [Текст] : ежемесячный научно-теоретический журнал / изд. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры». – 1925 - . – Москва, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 0040-3601.
6. Физическая культура в школе [Текст] : научно-методический журнал / [учредитель : Министерство просвещения РСФСР]. – 1958, январь - . – Москва : Школьная Пресса, 2016 - . – 8 раз в год. – ISSN 0130-5581.
7. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методический журнал / учредитель : [Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)]. – 1996 - . – Москва, 2016 - . – 6 раз в год. – ISSN 1817-4779.
8. Физкультура и спорт [Текст] : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт». – 1922, май - . – Москва, 2016 - . – Ежемес.
9. Научный журнал РАН - <https://biochemistrymoscow.com>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Указываются требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций и лабораторных работ: видеопроектор, экран настенный, ноутбук.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать

	преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
Практикум/лабораторная работа	Методические указания по выполнению лабораторных работ <i>(можно указать название брошюры и где находится)</i> и др.
Контрольная работа/индивидуальное задание	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение Libre Office	Свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	Свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer	Свободно распространяемое ПО
PDF ридер Foxit Reader	Свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	Свободно распространяемое ПО

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.)

9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ

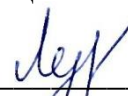
В этом разделе могут быть представлены планы практических и семинарских занятий с указанием основной и дополнительной литературы; методические указания по проведению лабораторных работ и др.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
*«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
в АФК»*

Направление подготовки

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

Направленность (профиль)

Адаптивное физическое воспитание

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

1. Цель освоения дисциплины – развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 2 курсе (3 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:

ОПК-6.2. *Знать:* о факторах риска нарушения здоровья; основные гигиенические средства и методы профилактики заболеваний и здорового образа жизни. *Уметь:* формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний, принципов и норм. *Владеть:* навыками применения различных гигиенических факторов для формирования здорового образа жизни и организации комплексного оздоровления детей, в частности детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья; - методиками проведения закаливающих процедур.

ОПК-8.1. *Знать:* основы гигиенического обеспечения занятий физической культурой и спортом в целях сохранения и укрепления здоровья лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья; методы и способы организации гигиенического контроля в физическом воспитании и спорте; основы гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. *Уметь:* осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта; осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведению индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола и имеющих отклонения в различных видах адаптивной физической культуры; формировать физическую активность у людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. *Владеть:* навыкам санитарно-гигиенического обследования мест занятий физической культурой и спортом; методикой определения и оценки санитарно-гигиенических условий при проведении занятий по физическому воспитанию.

ОПК-14.1. *Знать:* основы формирования здорового образа жизни с помощью средств и методов физического воспитания различных групп

населения, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья. *Уметь*: применять гигиенические требования в процессе занятий физической культурой и спортом с целью оздоровления детей и подростков, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья; осуществлять мероприятия по закаливанию организма. *Владеть навыками*: применения различных гигиенических факторов для формирования среды развития, обучения, воспитания и обеспечения условий для осуществления занятий физической культурой и спортом детей и подростков, в частности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

ОПК-14.2. *Знать*: основы профилактики травматизма; основные положения санитарно-гигиенических норм и правил при проведении занятий физической культурой; основные понятия афизиологичных упражнений. *Уметь*: оценивать функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом; оценивать признаки утомления. *Владеть навыками*: оказания первой помощи занимающимся физической культурой и спортом; нормирования физических нагрузок с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей.

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения Зачет (2 курс 3 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.