

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.01.2021 09:28:09

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362nafees3fe73a15

## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра социальной работы

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

### Рабочая программа дисциплины

#### Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

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

Профиль подготовки: Адаптивное физическое воспитание

Квалификация: бакалавр

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 4 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:  
экзамен(ы) 7

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 7 (4.1) |     | Итого |     |
|-------------------------------------------|---------|-----|-------|-----|
| Неделя                                    | 12      |     |       |     |
| Вид занятий                               | УП      | РП  | УП    | РП  |
| Лекции                                    | 24      | 24  | 24    | 24  |
| Практические                              | 24      | 24  | 24    | 24  |
| В том числе инт.                          | 12      | 12  | 12    | 12  |
| Итого ауд.                                | 48      | 48  | 48    | 48  |
| Контактная работа                         | 48      | 48  | 48    | 48  |
| Сам. работа                               | 60      | 60  | 60    | 60  |
| Часы на контроль                          | 36      | 36  | 36    | 36  |
| Итого                                     | 144     | 144 | 144   | 144 |

Рабочая программа дисциплины Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / сост. Медведев И.Н.; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12 марта 2015 г. № 203 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 27 марта 2015 г. № 36579)

Рабочая программа дисциплины "Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль Адаптивное физическое воспитание

Составитель(и):

Медведев И.Н.

© Курский государственный университет, 2017

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Целью является овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности в АФК. |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.В.ДВ.4 |
|--------------------|-----------|

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОПК-5: умением планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей**

**Знать:**

о необходимости планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

**Уметь:**

применять планирование содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

**Владеть:**

навыками самостоятельного планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

**ОПК-11: знанием основ эргономики и возможностей приспособления (адаптации) внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание, профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых)**

**Знать:**

основы эргономики и возможности приспособления (адаптации) внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание, профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых).

**Уметь:**

применять основы эргономики и возможности приспособления (адаптации) внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание, профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых).

**Владеть:**

навыками самостоятельного применения основ эргономики и возможностей приспособления (адаптации) внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание, профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых).

**ПК-4: умением изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий**

**Знать:**

|                 |
|-----------------|
|                 |
|                 |
| <b>Уметь:</b>   |
|                 |
|                 |
|                 |
| <b>Владеть:</b> |
|                 |
|                 |
|                 |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем                                                                   | Вид занятий | Семестр / Курс | Часов | Интеракт. |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|-------|-----------|
|             | <b>Раздел 1.</b>                                                                              | Раздел      |                |       |           |
| 1.1         | Гигиена и здоровый образ жизни.                                                               | Лек         | 7              | 2     | 0         |
| 1.2         | Правила личной гигиены для повышения спортивной работоспособности.                            | Лек         | 7              | 2     | 0         |
| 1.3         | Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.                                           | Лек         | 7              | 2     | 0         |
| 1.4         | Основы гигиенических требований к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.       | Лек         | 7              | 2     | 0         |
| 1.5         | Основы гигиенических требований к закрытым спортивным сооружениям.                            | Пр          | 7              | 2     | 0         |
| 1.6         | Вопросы рационального питания.                                                                | Пр          | 7              | 2     | 2         |
| 1.7         | Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников.                      | Пр          | 7              | 2     | 0         |
| 1.8         | Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.                          | Пр          | 7              | 2     | 0         |
| 1.9         | Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности и лиц разного возраста и пола. | Лек         | 7              | 4     | 2         |
| 1.10        | Гигиена воздуха, воды, почвы.                                                                 | Лек         | 7              | 4     | 2         |
| 1.11        | Гигиена закаливания.                                                                          | Лек         | 7              | 4     | 0         |
| 1.12        | Гигиена питания спортсменов.                                                                  | Лек         | 7              | 4     | 0         |
| 1.13        | Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.                              | Пр          | 7              | 4     | 2         |
| 1.14        | Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.      | Пр          | 7              | 4     | 2         |
| 1.15        | Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.             | Пр          | 7              | 4     | 2         |
| 1.16        | Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.                                              | Пр          | 7              | 4     | 0         |
| 1.17        | Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.                       | Ср          | 7              | 30    | 0         |
| 1.18        | Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.                                   | Ср          | 7              | 30    | 0         |
| 1.19        |                                                                                               | Экзамен     | 7              | 36    | 0         |

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации рассмотрены на заседании кафедры социальной работы и

информационных технологий в социальной сфере 1.09.2017 г. Протокол №1

**5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации рассмотрены на заседании кафедры социальной работы и информационных технологий в социальной сфере 1.09.2017 г. Протокол №1

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

|      | Заглавие                                                                              | Эл. адрес                                                                                                                   | Кол- |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Л1.1 | Багнетова Е. А. - Общая и специальная гигиена - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015.        | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364798">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364798</a> | 1    |
| Л1.2 | Е.Е. Ачкасов - Гигиена физической культуры и спорта - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=253833">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=253833</a> | 1    |

**6.1.2. Дополнительная литература**

|      | Заглавие                                                                                                                                      | Эл. адрес                                                                   | Кол- |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------|
| Л2.1 | Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. - Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов - М.: Академия, 2002.         |                                                                             | 20   |
| Л2.2 | Позняковский В. М. - Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: Учебник - Саратов: Вузовское образование, 2014. | <a href="http://www.iprbookshop.ru/4175">http://www.iprbookshop.ru/4175</a> | 1    |

**6.1.3. Методические разработки**

|      | Заглавие                                                                                                                                                                                                 | Эл. адрес                                                                     | Кол- |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|
| Л3.1 | Караулова Л. К., Расулов М. М. - Гигиена физической культуры и спортивная медицина: Лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие - Москва: Московский городской педагогический университет, 2011. | <a href="http://www.iprbookshop.ru/26464">http://www.iprbookshop.ru/26464</a> | 1    |

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

|    |                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | <a href="http://www.krelib.com">www.krelib.com</a>                         |
| Э2 | <a href="http://razym.ru">http://razym.ru</a>                              |
| Э3 | <a href="http://www.internet-biblioteka.ru">www.internet-biblioteka.ru</a> |

**6.3.1 Перечень программного обеспечения**

|          |                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------|
| 7.3.1.1  |                                                              |
| 7.3.1.2  | Microsoft Windows 7 Prof (open License: 47810017)            |
| 7.3.1.3  | Microsoft Office Professional 2003 (open License: 41902857)  |
| 7.3.1.4  | 7-Zip (свободная лицензия)                                   |
| 7.3.1.5  | GNU LGPL)                                                    |
| 7.3.1.6  | Adobe Acrobat Reader DC (бесплатное программное обеспечение) |
| 7.3.1.7  | Google Chrome (свободная лицензия BSD)                       |
| 7.3.1.8  | Gnuplot (собственная свободная лицензия разработчика)        |
| 7.3.1.9  | MicrosoftWindows 7                                           |
| 7.3.1.10 | ProfessionalOpenLicense: 47818817;                           |
| 7.3.1.11 | MicrosoftWindows 8                                           |
| 7.3.1.12 | Договор №0344100007512000081                                 |
| 7.3.1.13 | от 12 декабря 2012 года;                                     |
| 7.3.1.14 | MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2007 OpenLicense:43219389;   |
| 7.3.1.15 | 7-Zip Свободная лицензия GNULGPL;                            |
| 7.3.1.16 | AdobeAcrobatReaderDC                                         |
| 7.3.1.17 | Бесплатное программное обеспечение;                          |

|                                                        |                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.3.1.1<br>8                                           | GoogleChromeСвободнаялицензияBSD                                                                  |
| <b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b> |                                                                                                   |
| 7.3.2.1                                                | Научная электронная библиотека <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>              |
| 7.3.2.2                                                | ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> |

| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1                                                               | Для изучения учебной дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в АФК» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) используется: |
| 7.2                                                               | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации,                                                                                                                                                 |
| 7.3                                                               | 305000, г. Курск, ул. Радищева 33, 163                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7.4                                                               | учебная аудитория для самостоятельной работы, 305000, г. Курск, ул. Радищева, д. 33, ауд. 146                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.5                                                               | Помещения оснащены:                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7.6                                                               | Моноблок ASUS ET2220I – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.7                                                               | Мультимедиа проектор Optoma – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7.8                                                               | Экран настенный для проектора – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.9                                                               | Стул – 30 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.10                                                              | Стол – 15 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.11                                                              | Доска аудиторная – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7.12                                                              | Учебная мебель (столы, стулья).                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7.13                                                              | Стол – 61 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.14                                                              | Стул – 162 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7.15                                                              | Моноблок MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz - 27 шт.                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7.16                                                              | Моноблок Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz 13 шт.                                                                                                                                                                                                                                |

| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Освоение обучающимся учебной дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в АФК» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.</p> <p>Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.</p> <p>Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университета, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.</p> <p>При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.</p> <p>Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.</p> <p>С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> знакомит с новым учебным материалом;</li> <li><input type="checkbox"/> разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;</li> <li><input type="checkbox"/> систематизирует учебный материал;</li> <li><input type="checkbox"/> ориентирует в учебном процессе.</li> </ul> <p>С этой целью:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;</li> <li><input type="checkbox"/> ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;</li> <li><input type="checkbox"/> внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;</li> <li><input type="checkbox"/> запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;</li> <li><input type="checkbox"/> постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;</li> <li><input type="checkbox"/> узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу</li> </ul> <p>Подготовка к занятию семинарского типа</p> <p>При подготовке к занятию семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.</p> <p>Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в</p> |

отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает несколько моментов:

- ☐ консультирование студентов преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- ☐ самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Главным результатом практического занятия является получение положительной оценки за доклад, реферат, эссе по тематике занятия. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. К зачету и экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к зачету и экзамену обратите внимание на практические задания на основе теоретического материала.

При подготовке к ответу на вопросы зачета и экзамена по теоретической части учебной дисциплины выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.