

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики адаптивного спорта

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

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

Направленность (профиль):  
**Физическая реабилитация**

Квалификация:  
**Бакалавр**

Форма обучения:  
**Очная/заочная**

Санкт-Петербург, 2025

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной форме и заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет*.

## 2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>	
Воспитание	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.
Обеспечение безопасности	ОПК -14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

### 2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
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.	Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и	Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели

	<p>приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; -санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p>	<p>физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p>
<p>ОПК -14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования 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; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования 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; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические</p>

	<p>заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке,</p>	<p>требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и</p>
--	--	---

	<p>спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	<p>причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>
--	--	---

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

#### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	32	32								
В том числе:										
Занятия лекционного типа	16	16								
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)	16	16								
Промежуточная аттестация (зачет)	6	6								
Самостоятельная работа студента	34	34								
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>	72							
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>	2							

#### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	6	6								
В том числе:										
Занятия лекционного типа	2	2								
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)	4	4								
Промежуточная аттестация (зачет)	4	4								
Самостоятельная работа студента	62	62								
В том числе:										
Выполнение контрольной работы	10	10								
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>	72							
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>	2							

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

##### 4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Гигиена как наука. Гигиена физической культуры и спорта.	История развития гигиены как науки. Определение, цели, задачи, методы гигиены. Законодательство Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Гигиена физической культуры и спорта: история, цели, задачи.	Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание;
2.	Факторы окружающей среды и организм человека. Гигиенические требования к жилым и общественным зданиям и сооружениям.	Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека (гигиена воды, гигиена воздуха, гигиена почвы). Гигиенические основы рациональной организации жилья, зданий и территории, в том числе предназначенных для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и маломобильных групп населения. Гигиенические основы принятия архитектурных решений, оборудования, площадей, состава помещений в физкультурно-спортивных сооружениях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	- приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;

3.	<p>Основы личной гигиены.</p>	<p>Гигиена тела, гигиена питания, гигиена одежды и обуви, гигиена сна, режим дня, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и маломобильных групп населения. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков;</li> <li>- механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации;</li> <li>- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- понятие «пищевой статус».</li> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;</li> </ul>
4.	<p>Гигиенические основы на занятиях по физической культуре, адаптивной физической культуре и спорту.</p>	<p>Соблюдение гигиенических основ, профилактика травматизма на занятиях по физической культуре, адаптивной физической культуре и спорту. Санитарно-гигиенические требования к занятиям базовыми видами двигательной деятельности. Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях различного профиля.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- гигиенические средства восстановления;</li> <li>- гигиенические принципы закаливания;</li> <li>- методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования 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;</li> <li>- нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и</li> </ul>

			<p>         спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения       </p>
--	--	--	--

			<p>занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>
--	--	--	--

#### 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

##### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

##### ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

<i>№ темы</i>	<i>Содержание лекций</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	<p>Лекция № 1. <b>Гигиена как наука.</b> 1)История развития гигиены как науки. 2)Определение, цели, задачи, методы гигиены. Законы гигиены. 3)Понятие об окружающей среде и ее составляющие. 4)Гигиена физической культуры и спорта: история, цели, задачи. 5)Основоположники гигиены физической культуры и спорта. 6)Вклад российских ученых в развитие гигиены как науки. 7)Законодательство Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидимиологического благополучия населения.</p>	2
2.	<p>Лекция № 2 <b>Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека (гигиена воды, гигиена воздуха, гигиена почвы).</b> Приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором.</p>	2
2.	<p>Лекция № 3 <b>Гигиенические основы рациональной организации жилья, зданий и территории.</b> Гигиенические основы рациональной организации жилья, зданий и территории, в том числе предназначенных для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и маломобильных групп</p>	2

	<p>населения.</p> <p>Факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий.</p> <p>Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям.</p> <p>Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.</p> <p>Гигиенические основы принятия архитектурных решений, оборудования, площадей, состава помещений в физкультурно-спортивных сооружениях, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	
3.	<p>Лекция № 4</p> <p><b>Личная гигиена.</b></p> <p>Гигиена тела, гигиена питания, гигиена одежды и обуви, гигиена сна, режим дня, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, в том числе для лиц, занимающихся спортом.</p>	2
3.	<p>Лекция № 5</p> <p><b>Личная гигиена лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</b></p> <p>Гигиена тела, гигиена питания, гигиена одежды и обуви, гигиена сна, режим дня, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p>	2
3.	<p>Лекция №6</p> <p><b>Здоровый образ жизни.</b></p> <p>Механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации к здоровому образу жизни.</p> <p>Значение средств ФК и С в формировании здорового образа жизни.</p>	2
4.	<p>Лекция № 7</p> <p><b>Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной работы с различными категориями населения.</b></p> <p>Закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков;</p> <p>Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях различного профиля.</p> <p>Гигиенические особенности учебно-воспитательного процесса.</p>	2
4.	<p>Лекция № 8</p> <p><b>Соблюдение гигиенических основ, профилактика травматизма на занятиях по физической культуре, адаптивной физической культуре и спорту.</b></p> <p>Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп.</p> <p>Педагогические свойства восстановления, медико-биологические средства восстановления, психологические средства.</p> <p>Значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности.</p>	2

**ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА**

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
1.	<p>Семинар № 1</p> <p><b>Предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены.</b></p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>1) Гигиена как отрасль медицинской науки.</p> <p>2) Определение, цели, задачи, методы гигиены.</p> <p>3) Сравнительный анализ смежных наук: медицины, гигиены и валеологии.</p> <p>4) Профильные гигиенические дисциплины и их значение.</p> <p>5) Законодательство Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения (Федеральный Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», СанПиНы, ГОСТы, СНИП. Государственный санитарно-эпидемиологический надзор)</p>	2
2.	<p>Семинар № 2</p> <p><b>Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека. Факторы, ухудшающие состояние здоровья человека.</b></p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>1) Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека (гигиена воды, гигиена воздуха, гигиена почвы).</p> <p>2) Приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором.</p> <p>3) Влияние факторов внешней среды на здоровье человека.</p> <p>4) Факторы риска, способствующие ухудшению здоровья человека.</p> <p>5) Рекомендации по профилактике воздействия факторов окружающей среды, ухудшающих состояние здоровья человека.</p>	2
2.	<p>Семинар № 3</p> <p><b>Гигиенические основы рациональной организации жилья, зданий, территории и спортивных объектов для населения (в т.ч. для лиц с отклонениями в состоянии здоровья)</b></p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>1) Гигиенические основы рациональной организации жилья, зданий и территории, в том числе предназначенных для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и маломобильных групп населения.</p> <p>2) Основы гигиены спортивных сооружений (гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям, гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям, гигиенические основы принятия архитектурных решений, оборудования, площадей, состава помещений в физкультурно-спортивных сооружениях, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья)</p> <p>3) Рекомендации по проектированию окружающей среды, зданий и сооружений с учетом потребностей инвалидов и маломобильных групп населения;</p>	2
3.	<p>Семинар № 4</p> <p><b>Основы личной гигиены.</b></p>	2

	<p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>1)Значение личной гигиены для здоровья населения, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, в том числе для лиц, занимающихся спортом;</p> <p>2)Компоненты личной гигиены (гигиена тела, гигиена питания, гигиена одежды и обуви, гигиена сна, режим дня и т.д.);</p> <p>3)Соблюдение норм и правил личной гигиены.</p> <p>4) Гигиена питания (иды питания, принципы рационального питания, организация питания спортсменов: индивидуальная и в спортивных коллективах)</p>	
3.	<p>Семинар № 5</p> <p><b>Личная гигиена лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</b></p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>Особенности личной гигиены лиц с отклонениями в состоянии здоровья (гигиена тела, гигиена питания, гигиена одежды и обуви, гигиена сна, режим дня, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта)</p>	2
3.	<p>Семинар № 6</p> <p><b>Здоровый образ жизни.</b></p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>1)Особенности формирования здорового образа жизни у различных групп населения;</p> <p>2)Методы исследования особенностей образа жизни человека;</p> <p>3) Механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации к здоровому образу жизни.</p> <p>4) Значение средств ФК и С в формировании здорового образа жизни.</p>	2
4.	<p>Семинар № 7</p> <p><b>Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности.</b></p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>1)Проблемы двигательной активности в современном мире. Гиподинамия.</p> <p>2)Роль массовой оздоровительной физической культуры для здоровья населения.</p> <p>3)Оптимальный режим занятий физической культурой и спортом и суточная двигательная активность</p>	2
4.	<p>Семинар № 8</p> <p><b>Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной работы. Гигиенические особенности проведения занятий по адаптивной физической культуре с лицами различных нозологических групп.</b></p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>1)Гигиенические особенности проведения занятий по адаптивной физической культуре с лицами с нарушением зрения;</p> <p>2)Гигиенические особенности проведения занятий по адаптивной физической культуре с лицами с нарушением слуха;</p> <p>3)Гигиенические особенности проведения занятий по адаптивной физической культуре с лицами с поражением опорно-двигательного аппарата;</p> <p>4) Гигиенические особенности проведения занятий по адаптивной физической культуре с лицами с интеллектуальными нарушениями;</p>	2

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

### ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1,2	<p>Лекция № 1.</p> <p><b>Гигиена как наука. Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека (гигиена воды, гигиена воздуха, гигиена почвы).</b></p> <p>История развития гигиены как науки.</p> <p>Определение, цели, задачи, методы гигиены. Законы гигиены.</p> <p>Понятие об окружающей среде и ее составляющие.</p> <p>Гигиена физической культуры и спорта: история, цели, задачи.</p> <p>Основоположники гигиены физической культуры и спорта.</p> <p>Вклад российских ученых в развитие гигиены как науки.</p> <p>Законодательство Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.</p> <p>Приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором.</p>	2

### ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
3.	<p>Семинар № 1</p> <p><b>Основы личной гигиены.</b></p> <p>Гигиена тела, гигиена питания, гигиена одежды и обуви, гигиена сна, режим дня, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, в том числе для лиц, занимающихся спортом.</p> <p>Гигиена тела, гигиена питания, гигиена одежды и обуви, гигиена сна, режим дня, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Здоровый образ жизни.</p> <p>Механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации к здоровому образу жизни.</p> <p>Значение средств ФК и С в формировании здорового образа жизни.</p>	2
4.	<p>Семинар № 2</p> <p><b>Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности.</b></p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>1) Проблемы двигательной активности в современном мире. Гиподинамия.</p> <p>2) Роль массовой оздоровительной физической культуры для здоровья населения.</p> <p>3) Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях различного профиля.</p>	2

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

### **ОСНОВНАЯ:**

1. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: физкультурно-спортивные сооружения : учебное пособие / В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева, А.А. Доможилова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022. — 108 с. : табл. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
2. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена факторов окружающей среды. Микроклимат помещений : учебное пособие / Н.А. Задорожная, В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2023. — 116 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
3. Меркушев, И.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиенические требования к водоснабжению спортивных сооружений и питьевому режиму спортсменов : учебное пособие / И.А. Меркушев, Н.А. Задорожная, Н.В. Дубкова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2024. — 164 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567617>
5. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: водный фактор и питьевой режим : учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, И.А. Меркушев; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. - 154 с. : табл. - Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
6. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена питания : учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. - 108, [1] с. : табл.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:**

1. Гигиена физической культуры и спорта [Текст] : учебник / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 254, [1] с.
2. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2014. - 298, [1] с. : ил.
3. Кузнецова, И.А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И.А. Кузнецова, В.В. Кальсина; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. - 2-е изд. - Омск : СибГУФК, 2020. — 108 с. - Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.

4. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. - Москва : Советский спорт, 2015. - 510 с. : ил.
5. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник / С.А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 270, [1] с.
6. Слепенчук, И.Е. Практикум по дисциплине "Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре" : / И.Е. Слепенчук, И.В. Осадченко ; Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Московская область. — Малаховка : МГАФК, 2022. —76 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
7. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: количественная и качественная адекватность питания студента-спортсмена [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 160 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 128 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена факторов окружающей среды. Физкультурно-спортивные сооружения [Электронный ресурс] : учебное пособие/ Р.Б. Цаллагова, В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова. - СПб. : [б. и.], 2014. – 150 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):**

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения

1. Мультимедийное сопровождение лекций (мультимедийные презентации)
2. Оборудование аудитории для мультимедийного сопровождения занятий (стационарный компьютер или ноутбук, подключенный к проектору)
3. Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется адаптированная рабочая программа дисциплины с учетом потребностей нозологических групп. Для освоения дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья обеспечены следующие **специальные условия**:  
- Для студентов с ограниченными возможностями здоровья **по зрению**:

- Предоставляется альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих. [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru).

- В доступных для обучающихся (*слепых и слабовидящих*), местах и в адаптированной форме размещается информация.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья *по слуху*:

- Предоставляется мультимедийное сопровождение учебной дисциплины в виде презентаций с использованием программы POWER POINT и других.

- По обращению студентов предоставляются услуги переводчика жестового языка.

- При изучении дисциплины предоставляется возможность пользоваться в аудитории слуховыми аппаратами.

-Для студентов с ограниченными возможностями здоровья, имеющих *нарушения опорно-двигательного аппарата*:

- Обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения, в котором преподается дисциплина.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

**Авторы-разработчики:** Старший преподаватель кафедры ТиМАС, Белодедова А.А.