

**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):
Адаптивный спорт**

**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
Общепрофессиональные компетенции	
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

	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».	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».
ОПК -14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	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	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

	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,	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
--	--	---

	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.	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 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.
--	--	---

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		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							
Общая трудоемкость	часы	72	72							
	зачетные единицы	2	2							

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		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								
Общая трудоемкость	часы	72	72								
	зачетные единицы	2	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.	Основы личной гигиены.	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.	Знает: - 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 приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус». - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;
4.	Гигиенические основы на занятиях по физической культуре, адаптивной физической культуре и спорту.	Соблюдение гигиенических основ, профилактика травматизма на занятиях 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.	Знает: - 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; - 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 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, 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.
--	--	--	--

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

<i>№ темы</i>	<i>Содержание лекций</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Лекция № 1. Гигиена как наука. 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-эпидемиологического благополучия населения.	2
2.	Лекция № 2 Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека (гигиена воды, гигиена воздуха, гигиена почвы). 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.	2
2.	Лекция № 3 Гигиенические основы рациональной организации жилья, зданий и территории. Гигиенические основы рациональной организации жилья, зданий и территории, в том числе предназначенных для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и маломобильных групп	2

	населения. Факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий. 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.	
3.	Лекция № 4 Личная гигиена. 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.	2
3.	Лекция № 5 Личная гигиена 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.	2
3.	Лекция №6 Здоровый образ жизни. Механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации к здоровому образу жизни. Значение средств ФК и С в формировании здорового образа жизни.	2
4.	Лекция № 7 Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной работы с различными категориями населения. 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; Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях различного профиля. Гигиенические особенности учебно-воспитательного процесса.	2
4.	Лекция № 8 Соблюдение гигиенических основ, профилактика травматизма на занятиях по физической культуре, адаптивной физической культуре и спорту. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп. Педагогические свойства восстановления, медико-биологические средства восстановления, психологические средства. Значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
1.	Семинар № 1 Предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены. <i>Вопросы для обсуждения:</i> 1) Гигиена как отрасль медицинской науки. 2) Определение, цели, задачи, методы гигиены. 3) Сравнительный анализ смежных наук: медицины, гигиены и валеологии. 4) Профильные гигиенические дисциплины и их значение. 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)	2
2.	Семинар № 2 Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека. Факторы, ухудшающие состояние здоровья человека. <i>Вопросы для обсуждения:</i> 1) Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека (гигиена воды, гигиена воздуха, гигиена почвы). 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. 3) Влияние факторов внешней среды на здоровье человека. 4) Факторы риска, способствующие ухудшению здоровья человека. 5) Рекомендации по профилактике воздействия факторов окружающей среды, ухудшающих состояние здоровья человека.	2
2.	Семинар № 3 Гигиенические основы рациональной организации жилья, зданий, территории и спортивных объектов для населения (в т.ч. для лиц с отклонениями в состоянии здоровья) <i>Вопросы для обсуждения:</i> 1) Гигиенические основы рациональной организации жилья, зданий и территории, в том числе предназначенных для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и маломобильных групп населения. 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) 3) Рекомендации по проектированию окружающей среды, зданий и сооружений с учетом потребностей инвалидов и маломобильных групп населения;	2
3.	Семинар № 4 Основы личной гигиены.	2

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

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1,2	Лекция № 1. Гигиена как наука. Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека (гигиена воды, гигиена воздуха, гигиена почвы). История развития гигиены как науки. Определение, цели, задачи, методы гигиены. Законы гигиены. Понятие об окружающей среде и ее составляющие. Гигиена физической культуры и спорта: история, цели, задачи. Основоположники гигиены физической культуры и спорта. Вклад российских ученых в развитие гигиены как науки. Законодательство Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения. 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.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

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

- 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.