

**АННОТАЦИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

Направление подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

Профиль подготовки: «Физическая реабилитация»

1. Цель освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»

Целью дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» является формирование у студентов современных представлений об общей гигиене, о гигиенических требованиях и нормах к спортивным сооружениям, одежде, питанию и личной гигиене спортсменов, о гигиенических требованиях и нормах по организации физического воспитания и тренировочного процесса, о рациональном отношении к окружающей среде. Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих трудовых функций:

01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель):

Обобщенная трудовая функция А (уровень 6):

- педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Трудовые функции:

- общепедагогическая функция. Обучение (код А/01.6);
- воспитательная деятельность (код А/02.6);
- развивающая деятельность (код А/03.6).

05.002 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре

Обобщенная трудовая функция D (уровень 6):

- проведение тренировочных мероприятий и руководство состязательной деятельностью лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

Трудовые функции:

- осуществление отбора лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (по виду спорта), (код D/01.6);
- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства (по виду спорта), (код D/03.6).

05.004 Инструктор методист по адаптивной физической культуре

Обобщенная трудовая функция D (уровень 6):

- руководство методическим обеспечением процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом.

Трудовые функции:

- руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (код D/01.6);

- руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта(код D/02.6).

03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

Обобщенная трудовая функция А (уровень 6):

- социальная реабилитация уязвимых категорий населения.

Трудовые функции:

- социально-психологическая и социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних клиентов (код А/01.6);

- социально-психологическая и трудовая реабилитация трудоспособных клиентов (код А/02.6);

- социальная и трудовая реабилитация пожилых людей с тяжелыми хроническими заболеваниями (код А/03.6).

2. Место дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.0.19 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» относится к Блоку 1, обязательной части дисциплин. Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Биология», «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности». «Анатомия человека». «Физиология человека». «Безопасность жизнедеятельности» «Теория и организация адаптивной физической культуры» на предыдущем уровне образования. Освоение дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в специальных медицинских группах», «Частные методики адаптивной физической культуры», «Спорт инвалидов», «Профессиональное физкультурно- спортивное совершенствование». Знания и умения, усвоенные студентами в процессе изучения «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре», необходимы в качестве методологической предпосылки для освоения теоретических и практических навыков и умений при применения различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов в адаптивной физической культуре с лицами, имеющими с отклонения в состоянии здоровья.

Программа составлена с учетом требований к содержанию и уровню подготовки студентов по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профилю «Физическая реабилитация».

3. Содержание дисциплины«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре».

Гигиена. Предмет, задачи, средства и методы общей гигиены. Социальное значение гигиенических мероприятий. Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Развитие гигиены в России. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Определение, цели, задачи. Инфекционные заболевания и борьба с ними. Профилактика инфекционных заболеваний. Инфекционные заболевания и борьба с ними. Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов окружающей среды и образа жизни на здоровье и работоспособность человека. Гигиена воздушной среды. Гигиена водной среды. Гигиенические требования к питьевой воде, воде плавательных бассейнов.

Питьевой режим. Питьевой режим спортсменов. Гигиена почвы. Гигиена питания. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов. Пищевые вещества. Пищевой рацион и режим питания. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде. Личная гигиена. Формирование здорового образа жизни - профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, возраста, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта. Профилактика вредных привычек.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена закаливания. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена детей и подростков. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школе. Гигиенические требования к зданию школы, классной комнате и ее оборудованию. Гигиенические нормы двигательной активности. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиена физической культуры и спорта. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта. Комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру. Социально-гигиенические требования к различным типам физкультурно - оздоровительных сооружений в городах и сельской местности. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, греблей, плаванием. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, крытый каток, крытый плавательный бассейн). Особенности гигиенического обеспечения спортсменов в отдельных видах спорта. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта. Гигиенические требования к организации и проведению восстановления после работы. Гигиеническая характеристика основных форм физкультурно-оздоровительных средств восстановления организма после работы (восстановительная гимнастика, упражнения на тренажерах, спортивные игры, гидропроцедуры, паровая и суховоздушная баня, восстановительное плавание, различные средства психологической разгрузки, психорегулирующая тренировка, аппаратный массаж и др.). Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся. Гигиеническая характеристика основных форм профессионально-прикладной физической подготовки с учетом профессиональных, половых и возрастных особенностей трудящихся.

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются образовательные технологии, предусматривающие такие методы и формы изучения материала как лекция, лабораторные занятия, включающие, в том числе активные и интерактивные формы занятий:

- лекция визуализация;
- лекция проблемного характера;
- работа в группах (подготовка различных обзоров по темам).

Занятия, проводимые в интерактивной форме, в том числе с использованием интерактивных технологий, составляют 25% от общего количества аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации при проведении лабораторных работ, помощь в написании рефератов, проверка выполнения конспектов) и индивидуальную работу студента (подготовку к аудиторным занятиям, самостоятельную работу над отдельными темами, подготовку и выполнение письменных контрольных работ, подготовку к зачету).

При реализации образовательных технологий используются следующие виды самостоятельной работы:

- работа с конспектом лекции;
- работа над материалом учебника;
- работа с конспектом лабораторного занятия;
- выполнение тестовых заданий;
- поиск информации в сети Интернет.