

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: «Адаптивная физическая культура»

Цель дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» является формирование у студентов современного представления об общей гигиене, о гигиенических требованиях и нормах по организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса, рационального отношения к окружающей среде, спортивным сооружениям, одежде, питанию и личной гигиене спортсменов.

Задачи курса «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»:

1. Изучить научные основы общей гигиены и гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре;

2. Изучить основы санитарно-гигиенического нормирования в структуре общей гигиены и гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре;

3. Сформировать гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды в адаптивной физической культуре;

4. Изучить гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий в отдельных видах спорта в адаптивной физической культуре;

5. Освоить современные гигиенические принципы и подходы к нормированию одежды, обуви и спортивного инвентаря в адаптивной физической культуре;

6. Освоить гигиенические принципы и методики повышения общей неспецифической резистентности организма в процессе занятий массовой физической культурой и спортом лиц с отклонениями в состоянии здоровья в адаптивной физической культуре.

Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата. Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» относится к вариативной части дисциплин. Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Биология с основами экологии», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Теория и организация адаптивной физической культуры» на предыдущем уровне образования. Знания и умения, усвоенные студентами в процессе изучения «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре», необходимы в качестве методологической предпосылки для овладения теоретическими и практическими навыками применения различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов в адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Программа составлена с учетом требований к содержанию и уровню подготовки специалиста квалификации «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Требования к уровню освоения содержания курса «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре». Бакалавр (специалист)

физической культуры и спорта в результате освоения курса «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» должен:

- **знать** основные положения общей гигиены и гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре;

- **уметь** применять гигиенические знания при оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для учебной, производственной, бытовой деятельности и для занятий физкультурно-спортивной деятельностью в адаптивной физической культуре физической культурой и спортом;

- **иметь** практические навыки формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения;

- **владеть** практическими навыками применения различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов в адаптивной физической культуре- лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 36 часа учебных занятий: 18 - лекции, 18 – практические занятия, 36 - самостоятельная работа. Отчетность- контрольная работа, бально -рейтинговая система, зачет.

Содержание дисциплины. 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. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространении. Биологические факторы внешней среды. Иммуитет. Механизм передачи инфекции. Способы передачи инфекции. 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. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни. 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. Гигиенические основы закаливания. Закаливание. 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. Задачи и содержание гигиены физических упражнений и спорта. 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. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление). 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.

Учебный процесс по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» осуществляется в форме лекций, семинарских занятий с использованием интерактивной доски и самостоятельной работы студентов. В соответствии с требованиями ФГОС ВПО разработаны по курсу «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» компьютерные программы и компьютерные тесты по отдельным блокам, модулям курса, а также по вопросам, определяющим особенности преподавания курса гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре по педагогическому направлению «Адаптивная физическая культура». Освоение дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» предполагает использование академической аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий с необходимыми техническими средствами –ноутбук, проектор, таблицы, видеофильмы; технические средства обучения: компьютер; телевизор; DVD-проигрыватель; магнитофон; мультимедийная установка; аппаратура и приборы: люксметр, термометры, психометры стационарный и аспирационный; анемометры ; барометр-анероид; секундомер; рулетка. Методическое обеспечение курса. Практические занятия проводятся в аудиториях, спортивных залах, компьютерном классе.

Контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» осуществляется в форме выполнения самостоятельных заданий, устного или письменного опроса студентов и итогового зачета.

