

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.10.2024 10:22:21

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e5765513899911190892af5398942042033661f557e1434e57789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Рабочая программа дисциплины

«УТВЕРЖДАЮ»

**Декан факультета физической
культуры и спорта**

ФГБОУ ВО «БГПУ»

Р.В. Федоров

«30» сентября 2024 год

Рабочая программа дисциплины
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки
49.03.02 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)

Профиль
«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Принята
на заседании кафедры теории и
методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности
и здоровья
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)

Благовещенск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ).....	5
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	9
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	14
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	28
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	28
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....	28
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....	29
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	31

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: формирование систематизированных знаний в области гигиены физического воспитания и спорта

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» относится к вариативной части дисциплин по выбору Б1. В.14

Для освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Теория и методика физической культуры», «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура», а также дисциплин базовой части профессионального цикла.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-6, ОПК-14:

- **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, индикаторами достижения которой является:

- ОПК – 6.1 Осуществляет формирование ценностного отношения к адаптивной физической культуре, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- ОПК – 6.2 Осуществляет отбор технологий, способствующих формированию у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться;

- ОПК – 6.3 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.

- **ОПК-14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, индикаторами достижения которой является:

- ОПК – 14.1 Понимает значимость обеспечения безопасности при занятиях физической культурой и спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья;

- ОПК – 14.2 Демонстрирует соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, обеспечивая профилактику травматизма, показывает навыки оказания первой помощи.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения дисциплины студент должен

- **знать:**

- основные положения общей и гигиены физической культуры и спорта;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;

- гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе; - гигиеническое обеспечение спортивных тренировок;

- гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культуры;

- требования личной гигиены;

- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;

- основы закаливания; - основы рационального и лечебного питания;

- гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.

- уметь:

- формулировать конкретные задачи гигиены физической культуры и спорта в физическом воспитании различных групп населения;
- оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры, тренировок и соревнований;
- давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста;
- проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований;

- владеть:

- методами оценки общих гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
- методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» составляет 3 зачетные единицы (далее – ЗЕ) (108 часа).

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	4	7	108	3

Общая трудоемкость дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» составляет 3 зачётные единицы.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 7
Общая трудоемкость	108	108
Аудиторные занятия	54	54
Лекции	22	22
Лабораторные работы	32	32
Самостоятельная работа	54	54
Вид итогового контроля:		зачет