

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Гигиена физической культуры и спорта
Факультет	Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра	Кафедра адаптивной физической культуры
Курс	1 - очная форма обучения; 1 - заочная форма обучения

Направление (специальность): 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация): Технология спортивной подготовки

Форма обучения: очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 г.

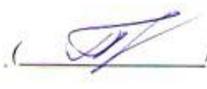
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20__ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20__ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20__ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	КАФЕДРА	Должность, ученая степень, звание
Фахретдинова Юлия Яшаровна	Кафедра адаптивной физической культуры	Ассистент

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой реализующей дисциплину
 / <u>М.В.Балыкин</u> /
«16» мая 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий выпускающей кафедрой
 / <u>Вальцев В.В.</u> / Подпись
«16» мая 2024г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины:

формирование представлений о средствах и методах охраны здоровья, взаимодействия организма с окружающей средой, профилактики заболеваний, гармонического физического развития, формах и требованиях к организации занятий физической культурой, адаптивной физической культурой и спортом

Задачи освоения дисциплины:

-Изучение общих закономерностей взаимодействия организма и окружающей среды в процессе занятий физической культурой и спортом;

-Формирование общих представлений о требованиях к организации занятий физической культурой и спортом, знаний о гигиенических факторах, способствующих профилактике заболеваний и улучшающих здоровье населения;

-Получение знаний об оптимизации условий проведения оздоровительной и адаптивной физической культурой, формировании представлений о здоровом образе жизни, оздоровлении различных категорий населения, включая лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Гигиена физической культуры и спорта» относится к числу дисциплин блока Б1.О, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 49.03.01 Физическая культура.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: ОПК-1.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Функциональная анатомия, Психология развития, Общая биология, Базовые виды двигательной деятельности, Теория и методика физической культуры, Нормальная физиология, Преддипломная практика, Физиология спорта, Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<p>знать: классификацию допинговых средств и методов</p> <p>уметь: обеспечивать проведения всех этапов допинг-контроля</p> <p>владеть:</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
	планированием проведения тестов, взятием проб, их лабораторным анализом, проведением соответствующих слушаний и рассмотрением апелляций

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): 2 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах): 72 часа

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	36	36
Аудиторные занятия:	36	36
Лекции	18	18
Семинары и практические занятия	18	18
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	36	36
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачёт	Зачёт
Всего часов по дисциплине	72	72

Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		8
1	2	3
Контактная работа обучающихся с	8	8

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		8
1	2	3
преподавателем в соответствии с УП		
Аудиторные занятия:	8	8
Лекции	4	4
Семинары и практические занятия	4	4
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	60	60
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет (4)	Зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Общие вопросы гигиены							
Тема 1.1. Гигиена, ее роль в здравоохранении, физической культуре и спорте	8	2	2	0	0	4	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1.2. Гигиена воздушной среды, воды и почв; гигиенические основы закаливания	8	2	2	0	0	4	Тестирование
Тема 1.3. Гигиена питания при занятиях физической культурой и спортом	10	2	2	0	0	6	Тестирование
Тема 1.4. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	14	4	4	0	0	6	Тестирование
Тема 1.5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	10	2	2	0	0	6	Тестирование
Тема 1.6. Гигиеническое	8	2	2	0	0	4	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
обеспечение физического воспитания в школе							
Тема 1.7. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта	14	4	4	0	0	6	Тестирование
Итого подлежит изучению	72	18	18	0	0	36	

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Общие вопросы гигиены							
Тема 1.1. Гигиена, ее роль в здравоохранении, физической культуре и спорте	10	0	0	0	0	10	Тестирование
Тема 1.2. Гигиена	10	0	0	0	0	10	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
воздушной среды, воды и почв; гигиенические основы закаливания							
Тема 1.3. Гигиена питания при занятиях физической культурой и спортом	10	1	1	0	0	8	Тестирование
Тема 1.4. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	10	1	1	0	0	8	Тестирование
Тема 1.5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	8	0	0	0	0	8	Тестирование
Тема 1.6. Гигиеническое обеспечение	10	1	1	0	0	8	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7	8	
е физическог о воспитания в школе								
Тема 1.7. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта	10	1	1	0	0	8	Тестирование	
Итого подлежит изучению	68	4	4	0	0	60		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Общие вопросы гигиены

Тема 1.1. Гигиена, ее роль в здравоохранении, физической культуре и спорте

Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Предмет, содержание и задачи гигиены. Гигиена-основа профилактики. Профилактика- основополагающий принцип охраны здоровья населения. Методы гигиенических исследований. Гигиена физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

Тема 1.2. Гигиена воздушной среды, воды и почв; гигиенические основы закаливания

Состав и гигиеническое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение газо-воздушной среды, физические свойства воздуха. Химический состав воздуха, гигиеническое значение. Роль воды в жизнедеятельности человека. Органолептические и эпидемиологические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды. Гигиенические свойства почв. Самоочищение и эпидемиологические свойства почв. Гигиеническое обоснование выбора почв для строительства спортивных сооружений. Физиологические и гигиенические основы закаливания. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечным излучением.

Тема 1.3. Гигиена питания при занятиях физической культурой и спортом

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Понятие о сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов. Значение минеральных веществ, витаминов. Основной обмен, методы определения энергетических затрат. Энерготраты при занятиях физической (адаптивной) физической культурой. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физической культурой и спортом. Особенности питания при занятиях спортом

Тема 1.4. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой

Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников. Формирование двигательной активности школьников. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Гигиеническое нормирование циклических и статических нагрузок. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста

Тема 1.5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений

Основные гигиенические требования к расположению и планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Гигиенические требования к бассейнам. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям

Тема 1.6. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе

Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями в школе и коррекционной школе. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания в школах.

Тема 1.7. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта

Гигиенические требования к планированию тренировок. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиеническое обоснование занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, плаванием

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1.1. Гигиена, ее роль в здравоохранении, физической культуре и спорте

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Предмет, методы, задачи гигиены.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

2. Индивидуальное и общественное здоровье.

3. Гигиенические принципы физической культуры и спорта.
4. Гигиенические основы адаптивной физической культуры.
5. Гигиенические основы физической культуры в профилактике патологии респираторной и сердечно-сосудистой системы.

Тема 2.2. Гигиена воздушной среды, воды и почв; гигиенические основы закаливания

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
2. Гигиеническое значение химического состава воздуха.
3. Физиологическое действие физико-химических свойств воздуха на организм.
4. Значение воды в жизнедеятельности организма.
5. Органолептические свойства воды.
6. Эпидемиологическое значение воды, очистка и обеззараживание воды.
7. Гигиеническое значение и свойства почвы.
8. Физиологические основы закаливания.

Тема 3.3. Гигиена питания при занятиях физической культурой и спортом

Вопросы к теме:

Очная форма

- Физиологическая роль пищевых веществ.
2. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
 3. Гигиенические принципы построения рациона питания.
 4. Энергозатраты при занятиях физической культурой и спортом.
 5. Режим и особенности питания при занятиях физической культурой и спортом

Тема 4.4. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
2. Нормирование двигательной активности школьников.
3. Формирование двигательной активности школьников.
4. Возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников.
5. Нормирование циклических нагрузок.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Тема 5.5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Гигиенические требования к расположению и планировке спортивных сооружений.
2. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
3. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
4. Требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

Тема 6.6. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Принципы организации занятий физическими упражнениями в школе.
2. Принципы организации занятий адаптивной физической культурой в коррекционной школе.
3. Гигиенические требования к проведению урока физического воспитания в школе.
4. Гигиеническая характеристика частей урока.

Тема 7.7. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта

Вопросы к теме:

Очная форма

- Гигиенические требования к планированию тренировок.
2. Гигиеническое обоснование занятий спортивной гимнастикой, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, спортивной одежде.
 3. Гигиеническое обоснование занятий легкой атлетикой, требования к спортивной одежде.
 4. Гигиеническое обоснование занятий лыжным спортом, требования к спортивной одежде.
 5. Гигиеническое обоснование занятий спортивными играми, требования к спортивной одежде, спортивному инвентарю.
 6. Гигиеническое обоснование занятий плаванием.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Предмет, методы, задачи гигиены, и гиены физической культуры и спорта
2. Индивидуальное и общественное здоровье
3. Гигиеническое значение физических свойств воздуха
4. Гигиеническое значение химического состава воздуха
5. Физиологическое действие физико-химических свойств воздуха на организм
6. Значение воды в жизнедеятельности организма
7. Органолептические свойства воды
8. Эпидемиологическое значение воды, очистка и обеззараживание воды
9. Гигиеническое значение и свойства почвы
10. Физиологические основы закаливания
11. Физиологическая роль пищевых веществ
12. Понятие о достаточном и сбалансированном питании
13. Гигиенические принципы построения рациона питания
14. Энергозатраты при занятиях физической культурой и спортом
15. Режим и особенности питания при занятиях физической культурой и спортом
16. Составление пищевого рациона спортсмена
17. Гигиенические требования к расположению и планировке спортивных сооружений
18. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений
19. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений
20. Требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

21. Принципы организации занятий физическими упражнениями в школе
22. Принципы организации занятий в коррекционной школе.
23. Гигиенические требования к проведению урока физического воспитания в школе
24. Гигиеническая характеристика частей урока
25. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников
26. Нормирование двигательной активности школьников
27. Формирование двигательной активности школьников
28. Возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников
29. Нормирование циклических нагрузок
30. Гигиенические требования к планированию тренировок
31. Гигиеническое обоснование занятий спортивной гимнастикой, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, спортивной одежде
32. Гигиеническое обоснование занятий легкой атлетикой, требования к спортивной одежде
33. Гигиеническое обоснование занятий лыжным спортом, требования к спортивной одежде
34. Гигиеническое обоснование занятий спортивными играми, требования к спортивной одежде, спортивному инвентарю
35. Гигиеническое обоснование занятий плаванием
36. Гигиеническое обоснование занятий боксом, требования к спортивной одежде
37. Гигиеническое обоснование занятий борьбой, требования к спортивной одежде

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).

По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (<i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i>)	Объем в часах	Форма контроля (<i>проверка решения задач, реферата и др.</i>)
Раздел 1. Общие вопросы гигиены			
Тема 1.1. Гигиена, ее роль в здравоохранении, физической культуре и спорте	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 1.2. Гигиена воздушной среды, воды и почв; гигиенические основы закаливания	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 1.3. Гигиена питания при занятиях физической культурой и спортом	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.4. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.6. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 1.7. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование

Форма обучения: заочная

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Раздел 1. Общие вопросы гигиены			
Тема 1.1. Гигиена, ее роль в здравоохранении, физической культуре и спорте	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 1.2. Гигиена воздушной среды, воды и почв; гигиенические основы закаливания	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 1.3. Гигиена питания при занятиях физической культурой и спортом	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 1.4. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 1.5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 1.6. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 1.7. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы основная

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

1. Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для бакалавров / Н. А. Мангушева ; Н. А. Мангушева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/59160.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-86045-733-1. / .— ISBN 0_135842

2. Стеблецов Евгений Андреевич. Гигиена физической культуры и спорта : Учебник для вузов / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев. - Москва : Юрайт, 2021. - 308 с. - (Высшее образование). - <https://urait.ru/bcode/477309>. - <https://urait.ru/book/cover/5850839B-E0A2-41EA-A2E3-599E7C491C16>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-14311-9 : 909.00. / .— ISBN 0_281985

дополнительная

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов ; сост. С. Ю. Махов. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 84 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 28.04.2025 (автопродлонгация). - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/95397.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 2227-8397. / .— ISBN 0_154479

2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова ; О. В. Тулякова. - Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. - 140 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/93803.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-4497-0493-1. / .— ISBN 0_153655

3. Миронов С.П. Спортивная медицина : практическое руководство / С.П. Миронов, Б.А. Поляев, Г.А. Макарова ; Миронов С.П.; Поляев Б.А.; Макарова Г.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605.html>. - Режим доступа: ЭБС "Консультант врача"; по подписке. - ISBN ISBN 978-5-9704-2460-5. / .— ISBN 0_305369

учебно-методическая

1. Бикбаева Ю. Я. Гигиена физической культуры и спорта : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Ю. Я. Бикбаева, М. В. Балыкин. - 2022. - 14 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13739>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0_476362.

б) Программное обеспечение

- Операционная система "Альт образование"
- Офисный пакет "Мой офис"

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2024]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2024]. – URL: <https://www.gosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

3. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

5. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (*выбрать необходимое*)

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для представления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе:

- Мультимедийное оборудование: компьютер/ноутбук, экран, проектор/телевизор
- Компьютерная техника

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Рабочая программа дисциплины		

Разработчик	Ассистент	Фахретдинова Юлия Яшаровна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО