

УДК 796.01:613

ББК 75

С 43

Рецензенты:

д-р мед. наук, профессор А. В. Смоленский;

канд. мед. наук, доцент В. С. Мартынихин

Слепенчук Ирина Евгеньевна.

- С 43** Практикум по дисциплине "Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре" : для студентов по направлению подготовки 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / И. Е. Слепенчук, И. В. Осадченко ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2022. - 76 с.

Практикум подготовлен для студентов как руководство при проведении практических, лабораторных занятий по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре». Практикум составлен в соответствии с образовательным стандартом по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48563).

*Утверждено учебно-методической комиссией МГАФК
в качестве практикума*

УДК 796.01:613

ББК 75

© Слепенчук И. Е., Осадченко И. В., 2022

© Московская государственная академия физической культуры, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| РАЗДЕЛ 1. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА С ФИЗИЧЕСКИМИ ФАКТОРАМИ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ..... | 9 |
| Лабораторное занятие № 1. Определение физических свойств воздушной среды. Гигиеническая оценка..... | 10 |
| Лабораторное занятие № 2. Определение теплового баланса в условиях микроклимата зала ЛФК | 15 |
| РАЗДЕЛ 2. ГИГИЕНА МЕСТ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ | 21 |
| Лабораторное занятие № 3. Оценка условий освещения в зале ЛФК... | 23 |
| РАЗДЕЛ 3. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ..... | 34 |
| Практическое занятие № 1. Расчет суточных энерготрат..... | 36 |
| Практическое занятие № 2. Составление суточного рациона..... | 46 |
| РАЗДЕЛ 4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... | 57 |
| Практическое занятие № 3. Построение режима дня учащихся, находящихся в детском санатории..... | 58 |
| Практическое занятие № 4. Методика оценки эффективности закаливающих процедур | 61 |
| ЛИТЕРАТУРА..... | 66 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 69 |