

филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области  
«Омский колледж отраслевых технологий  
строительства и транспорта»  
Нововаршавское городское поселение



СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК  
Технического профиля  
ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП  
Иванова Т.В.  
29 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
БПОУ ОО «ОКОТСиТ»  
Л.Н.Борилова  
31.08 2018г.

## ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Гигиенические основы физического воспитания»  
по специальности  
49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)

НГП  
2018 год

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 27 октября 2014 г. N 1355 Зарегистрировано в Минюсте России 27 ноября 2014 г. N 34956) (в редакции от 25.03.2015)

Организация-разработчик: Филиал Бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Омский колледж отраслевых технологий строительства и транспорта», Нововаршавское городское поселение

Разработчик:

Ф БПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

Чистякова А.В.  
(ФИО)

## Содержание

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Паспорт программы учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания»                      | 4  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания»                 | 6  |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания»                     | 15 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» | 16 |

# **1. Паспорт программы учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура», входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт».

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина входит в профессиональный учебный цикл и является общепрофессиональной дисциплиной.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиенические основы закаливания;
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

**уметь:**

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

В результате освоения данной дисциплины у студента должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования

профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 114 часов, включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 76 часа; самостоятельной работы обучающегося – 38 час.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                               | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                                                                                                                                                                                            | 114         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                                                                                                                                                                                                 | 76          |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                     |             |
| Практические занятия                                                                                                                                                                                                                             | 30          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                                                                                                                                                                                                      | 38          |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                     |             |
| Подготовка сообщений и выступлений, конспектирование текста, подготовка презентаций, повторная работа над учебным материалом, работа с Интернет – ресурсами, составление таблиц, выполнение аналитических заданий, работа со справочниками и др. |             |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта                                                                                                                                                                                      |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                        | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем часов | Уровень усвоения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| Раздел 1. Гигиена окружающей среды                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12          | 1                |
| Тема 1.1 Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды на занятиях физической культуры               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12          |                  |
|                                                                                                                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Гигиена как отрасль медицинской науки.</b><br>Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены. Понятие о гигиене. Ее роль в оздоровлении населения. Основы общей гигиены.<br>Предмет, задачи и методы гигиены. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки. | 2           |                  |
|                                                                                                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.</b><br>Основные гигиенические принципы организации занятий физической культурой. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия.                                                                                      | 2           |                  |
|                                                                                                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Гигиена воздушной среды. Гигиена воды и почвы.</b> Физические и химические свойства воздуха, акклиматизация, загрязнение воздуха, санитарное обследование водоисточников, характеристика питьевой воды, очистка и обеззараживание.                                                    | 2           |                  |
|                                                                                                                    | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Гигиена физических факторов</b> Шум. Вибрация. Ультрафиолетовое излучение. Электромагнитные поля.                                                                                                                                                                                     | 2           |                  |
|                                                                                                                    | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0           |                  |
|                                                                                                                    | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0           |                  |
|                                                                                                                    | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0           |                  |
|                                                                                                                    | Внеаудиторная самостоятельная работа студента<br>Биоритмы и физическая работоспособность.<br>Составление буклетов с рекомендациями по успешной акклиматизации.<br>Описание методов акклиматизация спортсменов. Составить таблицу: «Основные факторы, оказывающие влияние на организм занимающихся». |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4           |                  |
| Раздел 2 Закаливание и личная гигиена                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 54          | 2                |
| Тема 2.1 Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15          |                  |

|  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |   |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |   |
|  | 1 | <b>Здоровый образ жизни.</b> Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Режим жизнедеятельности. Основные показатели здоровья. Физическое воспитание и здоровье. Вредные привычки и здоровье. Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения, алкоголя, наркотиков их физиолого-гигиенические и социальные аспекты.                                                       | 2  |   |
|  | 2 | <b>Медицинские группы для занятий физической культурой.</b> Понятие медицинской группы. Распределение школьников на медицинские группы. Оценка медицинской группы для занятий физической культурой<br>Особенности занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний. Основная медицинская группа. Подготовительная медицинская группа. Специальная медицинская группа | 2  |   |
|  | 3 | <b>Инфекционные заболевания и их профилактика.</b> Пути передачи инфекции и иммунитет. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                      | 2  |   |
|  |   | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0  |   |
|  |   | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4  |   |
|  |   | №1 Составление комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |   |
|  |   | № 2 Составление плана мероприятий по предупреждению инфекционных заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |   |
|  |   | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0  |   |
|  |   | Внеаудиторная самостоятельная работа студента<br>Законспектировать основные методы профилактики инфекционных заболеваний.<br>Меры борьбы с курением; алкоголизмом; наркоманией; токсикоманией.<br>Составление агитплакатов «За здоровый образ жизни»<br>Вредные привычки и их социальные последствия.                                                                               | 5  |   |
|  |   | Тема 2.2. Гигиенические основы закаливания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12 |   |
|  | 1 | <b>Общие правила закаливания.</b> Закаливание организма как важнейший компонент здорового образа жизни. Место закаливания в занятиях физической культурой. Отечественные общественные деятели, педагоги, ученые о закаливании.                                                                                                                                                      | 2  | 2 |

|                     |   |                                                                                                                                                                                                                          |    |   |
|---------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                     | 2 | <b>Закаливание воздухом, водой, солнцем.</b> Формы, принципы и методы закаливания. Программы закаливания в условиях повседневной жизни (начальный, средний, высокий, высший уровни).                                     | 2  |   |
|                     |   | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                      | 0  |   |
|                     |   | Практические занятия                                                                                                                                                                                                     | 4  |   |
|                     |   | № 3 Составление комплекса закаливающих процедур для детей и подростков.                                                                                                                                                  | 2  |   |
|                     |   | № 4 Составление дозировки при закаливании водой для людей разного возраста и оценивание эффективности закаленности организма у подростков.                                                                               | 2  |   |
|                     |   | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                       | 2  |   |
|                     |   | Внеаудиторная самостоятельная работа студента<br>Составление терминологического словаря<br>Выполнение рефератов по теме «Долголетие человека», «Экология здоровья».                                                      | 4  |   |
| 2.3 Гигиена питания |   |                                                                                                                                                                                                                          | 15 |   |
|                     | 1 | <b>Сбалансированное питание.</b> Основные требования к пище. Основные гигиенические принципы построения рациона питания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Сбалансированное питание детей                | 2  | 2 |
|                     | 2 | <b>Гигиена пищеварительной системы.</b> Пищевые вещества. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Нарушение питания. Заболевания пищеварительной системы | 2  |   |
|                     | 3 | <b>Особенности питания при занятиях физической культурой.</b> Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом. Требования к режиму питания. Особенности питания спортсменов.                                           | 2  |   |
|                     |   | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                      | 0  |   |
|                     |   | Практические занятия                                                                                                                                                                                                     | 4  |   |
|                     |   | № 5 Составление суточного рациона и режима питания спортсменов.                                                                                                                                                          | 2  |   |
|                     |   | № 6 Оценка качества питания спортсменов по приведенным примерам.                                                                                                                                                         | 2  |   |
|                     |   | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                       | 0  |   |
|                     |   | Внеаудиторная самостоятельная работа студента<br>Составление таблицы «Питательные вещества»                                                                                                                              | 5  |   |

|                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |   |
|-------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                             |   | Рациональное питание. Оценка суточного рациона студента.                                                                                                                                                                                                                         |           |   |
| 2.4 Основы личной гигиены                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b> |   |
|                                                             | 1 | <b>Основные законы гигиены.</b> Гигиенические методы в процессе обучения физическим упражнениям и в спортивной тренировке. Гигиенические факторы, содействующие эффективному воздействию физических упражнений на организм.                                                      | 2         | 2 |
|                                                             | 2 | <b>Личная гигиена детей и подростков.</b> Рациональный суточный режим. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.                                                                                                                                                     | 2         |   |
|                                                             | 3 | <b>Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.</b> Гигиенический массаж, основные задачи и методические указания Гидропроцедуры. Применение сауны. Гидротерапия и бальнеотерапия.                                                       | 2         |   |
|                                                             |   | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                              | 0         |   |
|                                                             |   | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |   |
|                                                             |   | № 7 Составление кластеров по гигиеническим средствам восстановления спортивной работоспособности.                                                                                                                                                                                | 2         |   |
|                                                             |   | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                               | 0         |   |
|                                                             |   | Внеаудиторная самостоятельная работа студента<br>Составление терминологического словаря<br>Подготовить доклады и презентации выбрав одно из гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности.                                                                  | 4         |   |
| <b>Раздел 3. Гигиенические основы спортивной тренировки</b> |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>48</b> |   |
| Тема 3.1 Гигиена спортивных сооружений.                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>18</b> |   |
|                                                             | 1 | <b>Спортивные сооружения.</b> Классификация. Выбор участка. Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиена градостроительства спортивных объектов. Виды, гигиенические требования к строительным материалам. | 2         | 2 |
|                                                             | 2 | <b>Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений,</b> к отоплению и вентиляции, к открытым водоемам, к искусственным бассейнам. Цветовое оформление спортивных сооружений.                                                                                          | 2         |   |
|                                                             |   | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                              | 0         |   |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8  |   |
|                                                            | № 8 Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |   |
|                                                            | № 9 Расчет показателей естественной освещенности спортивного зала.                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |   |
|                                                            | № 10 Составление акта использования спортивного зала в течение учебного дня.                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |   |
|                                                            | № 11 Составление схемы установки спортивных снарядов для организации спортивной деятельности на занятии.                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |   |
|                                                            | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0  |   |
|                                                            | Внеаудиторная самостоятельная работа студента<br>Составление терминологического словаря.<br>Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.<br>Составление плана-макета цветового оформления спортивных сооружений. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6  |   |
| Тема 3.2 Гигиена физического воспитания детей и подростков |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30 |   |
|                                                            | 1                                                                                                                                                                                                                               | <b>Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями</b> Двигательная активность. Гигиеническое нормирование привычной суточной двигательной активности и физических нагрузок школьников и спортсменов при занятиях физическими упражнениями. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок в процессе физического воспитания. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой для лиц зрелого и пожилого возраста. | 2  | 1 |
|                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                               | <b>Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.</b> Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объёму и интенсивности нагрузок в процессе физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2  |   |
|                                                            | 3                                                                                                                                                                                                                               | <b>Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.</b> Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2  |   |
|                                                            | 4                                                                                                                                                                                                                               | <b>Основные гигиенические требования на занятиях различными видами спорта.</b> Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2  |   |

|  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |  |
|--|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
|  |   | лёгкой атлетикой, лыжным спортом, борьбой, боксом, тяжёлой атлетикой.                                                                                                                                                                                                                                                           |     |  |
|  | 5 | <b>Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.</b> Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии и комплексе занятий оздоровительными физическими упражнениями. | 2   |  |
|  |   | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0   |  |
|  |   | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8   |  |
|  |   | № 12 Составление инструкции по технике безопасности в спортивном зале общеобразовательного учреждения.<br>№ 13 Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.<br>№ 14 для детей и подростков.<br>№ 15 Составление плана и режима тренировочного процесса с медицинскими группами.                             |     |  |
|  |   | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0   |  |
|  |   | Внеаудиторная самостоятельная работа студента<br>Законспектировать суточные суммарные нормы времени выполнения движений разной интенсивности для различных возрастных групп населения<br>Выполнение рефератов по теме «Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды».                       | 2   |  |
|  |   | Дифференцированный зачёт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2   |  |
|  |   | 6 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 114 |  |
|  |   | всего                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 114 |  |

Для характеристики уровня усвоения учебного материала, используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. Условия реализации учебной дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете.

Учебный кабинет удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и оснащен типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Технические средства обучения: мультимедиапроектор, ноутбук.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова; под общ. Ред. Я.С.Вайнбаума. – М.: Академия, 2017. – 240 с.
2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений/В.И.Дубровский.– М.: ВЛАДОС, 2017. – 512 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. Учреждений высш. Образования/ С.А. Полиевский. М.: Издательский центр «Академия», 2016.-272с.
2. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников /Я.С.Вайнбаум. - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 86 с.
3. Лаптев, А.П. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. для ин-тов физ. культуры /А.П.Лаптев, С.А.Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 288 с.
4. Лаптев, А.П. Практикум по гигиене/А.П.Лаптев, И.Н.Мальшева. - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 48 с.

##### **Интернет - ресурсы:**

1. Znanium
2. <http://www.medicusdoc.ru/med-docs-399-1.html>
3. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/gigienicheskie-osnovy-fizicheskogo-vozpitanija>
4. <http://www.referat.ru/referats/view/27506>
5. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=134907>
6. [http://www.tsput.ru/res/fizvosp/hygiene/g\\_4.htm](http://www.tsput.ru/res/fizvosp/hygiene/g_4.htm)
7. <http://www.clamber.ru/511-gigiena-massovogo-sporta-glava-vi-gigienicheskie-osnovy-fizicheskogo-vozpitanija-shkolnikov.html>
8. <http://all-gigiena.ru/lit/314-2011-01-13-13-11-53>
9. <http://www.fizkulturai sport.ru/fizvozpitanie/teoriya/299-gigienicheskie-osnovy-zakalivaniya.html>
10. <http://www.blackpantera.ru/gigiena/31354/>
11. <http://window.edu.ru/resource/030/73030>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и экзамена

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>– составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>– определять суточный расход энергии, составлять меню;</li> <li>– обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;</li> <li>– применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Практические занятия, домашние работы, выполнение исследовательской работы, презентация – эссе, индивидуальные задания, наблюдение за деятельностью обучающихся. Промежуточный контроль: дифференцированный зачёт.</p> |
| <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы гигиены детей и подростков;</li> <li>– гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>– понятие медицинской группы;</li> <li>– гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</li> <li>– вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</li> <li>– основы профилактики инфекционных заболеваний;</li> <li>– основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;</li> <li>– гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;</li> <li>– гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</li> <li>– основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</li> </ul> | <p>Текущий контроль: домашняя работа, практические занятия, выполнение индивидуальных заданий, тестирование</p> <p>Промежуточный контроль: дифференцированный зачёт.</p>                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– гигиенические основы закаливания;</li> <li>– гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;</li> <li>– физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;</li> </ul> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие целей и задач теме учебного занятия, их обоснование;</li> <li>- обоснование выбора вида и формы занятия, методов образовательной деятельности;</li> <li>- отбор учебно-методического обеспечения;</li> <li>- построение поурочного плана;</li> <li>- грамотность оформления плана учебного занятия.</li> <li>- проверка и оценка разработанных обучающимися конспектов учебных занятий.</li> </ul> |
| ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализация плана учебного занятия в соответствии с поставленными целями и задачами;</li> <li>- построение взаимоотношений с обучающимися в рамках педагогической этики;</li> <li>- соблюдение техники безопасности на занятии.</li> <li>- анализ и оценка занятия на педагогической практике.</li> </ul>                                                                                                        |
| ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.                               | Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.                                                                             | Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.                                   | Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.                                    | Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.                                                                | Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности. | Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие форм и методов контроля поставленным задачам занятия;</li> <li>- поэтапность и целесообразность контроля, аргументированность оценки и объективность выставления отметок обучающимся;</li> <li>- степень охвата контролем обучающихся.</li> <li>- оценка решения обучающимися педагогических и ситуационных задач, ситуаций, возникающих в процессе проведения учебного занятия.</li> </ul>        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полнота, поэтапность и объективность анализа и оценки учебного занятия в соответствии с заданными критериями.</li> <li>-оценка самоанализа и анализа учебного занятия обучающимся.</li> </ul>                                                           |
| ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильность заполнения и ведения учебной документации (календарного, тематического, поурочного планирования и т.п.), соблюдение требований к её оформлению.</li> <li>-проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимся</li> </ul>      |
| ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильность разработки учебно-методического комплекта;</li> <li>- правильность разработки учебно-методических материалов на основе образовательного стандарта.</li> <li>-проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимися.</li> </ul> |
| ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Уметь работать с профессиональной литературой;</li> <li>-Уметь оценивать педагогический опыт деятельности других педагогов.</li> <li>-Проверка и оценка подбора профессиональной литературы по физической культуре.</li> </ul>                           |
| ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты;</li> <li>- проверка и оценка правильности выполнения отчётов, рефератов, конспектов.</li> </ul>                                                                                                       |
| ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять курсовые работы;</li> <li>- уметь проводить исследовательскую деятельность в области физического воспитания.</li> <li>-проверка и оценка правильности выполнения курсовых работ и исследовательскую деятельность.</li> </ul>            |
| Развиваемые общие компетенции:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Формы и методы контроля и оценки результатов сформированности ОК                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>ОК 1.Понимать сущность и значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p>31 Знает основные направления и функции осваиваемой профессиональной деятельности</p> <p>32 Знает внешние и внутренние возможности для раскрытия своих профессиональных интересов (кружки, конкурсы, предметные декады)</p> <p>У1 Умеет выполнять профессиональные функции и реализовывать основные направления профессиональной деятельности</p> <p>У2 Умеет использовать внутренние и внешние</p> | Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Самостоятельная работа по поиску информации по профессии (Интернет)                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ресурсы для реализации своих профессиональных интересов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                             |
| <p>ОК 2.Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p> <p>З1 Знает решения типовых профессиональных задачами</p> <p>З2 Знает способы и критерии оценки эффективности и качества решения профессиональных задач</p> <p>У1 Умеет планировать собственную деятельность, подбирать ресурсы и методы решения типовых профессиональных задач</p> <p>У2 Умеет сопоставить собственную деятельность с предложенными критериями эффективности и качества</p> <p>О3 Имеет опыт оценки собственной деятельности при решении профессиональных задач</p> | <p>Рациональное планирование деятельности, исходя из целей и способов ее достижения.</p> <p>Наблюдение.</p> |
| <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>З1 Знает различия стандартных и нестандартных ситуациях</p> <p>З2 Знает алгоритм принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях</p> <p>У1 Умеет различать стандартные и нестандартные ситуации</p> <p>У2 Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с алгоритмом</p> <p>О2 Имеет опыт принятия решения стандартных и нестандартных ситуаций</p>                                                                                                       | <p>Выполнение проверочных, тестовых, самостоятельных, контрольных, зачетных работ</p>                       |
| <p>ОК 4.Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач</p> <p>З1 Знает источники информации</p> <p>З2 Знает способы и средства поиска информации</p> <p>У1 Умеет осуществлять отбор источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p> <p>О1 Имеет опыт отбора источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>                                                                                                            | <p>Подготовка сообщений, презентаций по предмету.</p>                                                       |
| <p>ОК 5.Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>З1 Знает виды и возможности ИКТ, применяемых в профессиональной</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p>                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <p>деятельности</p> <p>32 Знает способы использования ИКТ в профессиональной деятельности</p> <p>У1 Умеет рационально выбирать ИКТ в соответствии с задачами профессиональной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                    |
| <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>31 Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством и клиентами</p> <p>32 Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия</p> <p>У1 Умеет выбирать стиль общения с коллегами, руководством и клиентами</p> <p>О2 Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Самостоятельные работы в группах, парах.</p> <p>Наблюдение.</p> |
| <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p> <p>31 Знает степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчинёнными)</p> <p>32 Знает обязанности каждого члена команды (подчинённого)</p> <p>33 Знает возможные последствия некачественного выполнения задания членами команды (подчинёнными)</p> <p>У1 Умеет оценить степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчинёнными)</p> <p>У2 Умеет оценить качество исполнения обязанностей членом команды (подчинённым) при выполнении задания</p> <p>У3 Умеет прогнозировать последствия некачественного выполнения задания членами команды (подчинёнными)</p> <p>О1 Имеет опыт оценивания собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчинёнными)</p> <p>О2 Имеет опыт аргументированной оценки качества исполнения обязанностей каждым членом команды (подчинёнными) при выполнении задания</p> | <p>Самостоятельные работы в группах, парах.</p> <p>Наблюдение.</p> |
| <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>31 Знает современные требования к профессиональным и личностным качествам специалистов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p>                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <p>32 Знает возможности повышения профессиональной компетентности через самообразование и повышение квалификации</p> <p>У1 Умеет анализировать личностные и профессиональные качества в соответствии с профессиональной деятельностью</p> <p>У2 Умеет обоснованно выбирать формы и методы профессионального и личностного развития, осознанно планировать повышение квалификации и самообразования.</p> <p>О1 Имеет опыт определения направления профессионального и личностного развития</p>         |                                      |
| <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> <p>31 Знает условия частой смены технологий в профессиональной деятельности</p> <p>У1 Умеет находить актуальную информацию о современных технологиях в профессиональной деятельности</p> <p>У2 Умеет подбирать инновационные технологии для осуществления профессиональной деятельности</p> <p>О1 Имеет опыт презентации информации об инновационных технологиях в профессиональной деятельности</p> | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p> <p>3-1. Знает способы профилактики травматизма, и обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).</p> <p>У-1. Умеет планировать способы профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).</p> <p>О-1. Имеет опыт демонстрация способностей вести профилактику травматизма и пропаганду здорового образа</p>                                | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| <p>ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>3-1 Знает контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>3-2 Знает простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>У-1 Умеет выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и</p>                          | Внеаудиторная самостоятельная работа |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У-2 Умеет проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>У-3 Умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>О-1 Имеет опыт демонстрации профессионально значимыми двигательными действиями</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|