Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.22 Гигиена физического воспитания и спорта

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Подписан: Сакиева Фатима Нурдиновна
DN: C=RU, OU=Ректор, O=НЧОУ ВО АЛСИ, CN=Сакиева Фатима Нурдиновна, E=info@alsivuz.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 22-24
Дата: 2023.06.14 17:02:14+03'00'

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____ Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Автор: Бардышева Л.А.

Для поступивших в 2022, 2021, 2020, 2019 году

СОДЕРЖАНИЕ

1.Цели и задачи освоения учебной дисциплины 5
2.Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО 5
3.Планируемые результаты обучения по дисциплине 6
4.Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости 12
5.Содержание дисциплины 13
5.1 Тематическое планирование дисциплины 13
5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения 16
Не предусмотрено учебным планом. 16
5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения 16
5.2.Виды занятий и их содержание 19
5.2.1.Тематика и краткое содержание лекционных занятий 19
5.2.2.Тематика и краткое содержание практических занятий 21
5.2.3Тематика и краткое содержание лабораторных занятий 26
5.2.4Примерная тематика курсовых работ* 26
5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости 26
5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий 29
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 31
6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля 31
6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации 34
6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций ... 35
6.3.1 Текущая аттестация 35
6.3.2 Промежуточная аттестация 41
6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 41

*Не предусмотрено учебным планом** 41
6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет) 41
7.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 45
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины 45
8.1 Общесистемные требования 45
8.2 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины 45
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 47

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель дисциплины - изучение и внедрение основных гигиенических норм, правил и мероприятий в организацию физического воспитания и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья. Задачи дисциплины - научно обосновать гигиенические нормы, правила и мероприятия; определить влияние эндогенных и экзогенных факторов среды на занимающихся физическими упражнениями и спортом; выявить значение системы гигиенической подготовки спортсмена в отдельных видах спорта. Данная дисциплина представляет собой звено цикла дисциплин предметной подготовки, федеральный компонент. В данном курсе рассматриваются гигиенические принципы занятий физическими упражнениями и спортом, профилактические мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья, занимающихся различными видами спорта. Курс направлен на расширение и углубление медико-биологического образования студентов, формирование у них материалистического естественнонаучного мировоззрения. Современные гигиенические знания являются основой здорового образа жизни и позволяют эффективно использовать естественные силы природы, гигиенические правила, нормы и мероприятия в физкультурно-спортивной деятельности людей различного возраста.

Задачи дисциплины – усвоение студентами основных разделов предмета, основных гигиенических требований, предъявляемых к спортивным зданиям и сооружениям; принципов рационального питания; особенностей питания спортсменов в различные периоды годичного тренировочного цикла; гигиенических основ личной гигиены спортсмена; основных принципов и форм закаливания; специфики гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в отдельных видах спорта.

2. **Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» в учебном плане относится к обязательной части Блока 1.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в общеобразовательной школе.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
ПКО-3	*Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*	***ПКО-3.1*** *Знает: закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания дошкольного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания образования дошкольников* ***ПКО-3.2*** *Умеет:*	***Знать:*** *историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию,*

		осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дошкольников в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся ***ПКО-3.3*** *Владеет: предметным содержанием образования дошкольников*	*закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания* ***Уметь:*** *использовать современные, в том числе интерактивные,*

			формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей ***Владеть:*** *методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности:*

			игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
ОПК-8	*Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний*	***ОПК-8.1*** *Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию,*	***Знать:*** *историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и*

		закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания ***ОПК-8.2*** *Умеет: использовать современные, в том числе*	*принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания* ***Уметь:*** *использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы*

		интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей ***ОПК-8.3*** *Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов*	*воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей* ***Владеть:*** *методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-*

		внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона	*исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона*

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семестр	**Трудоемкость**		**Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам**				**СРС**		**Форма промежуточной аттестации**
	ЗЕ	часов	Лекции, *часов*	Практические занятия, *часов*	Лабораторные занятия, *часов*	Иные виды, *часов*	В период теоретического обучения, *часов*	В период сессии (контроль), *часов*	
Очная форма обучения									

4	3	108	18	36	-	-	54	-	Зачет
Итог	**3**	**108**	**54**				**54**	**-**	
Заочная форма обучения									
4	3	108	4	8	-	-	92	4	Зачет
Итог	**3**	**108**	**12**				**92**	**4**	

Примечания:

** 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*** 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1 Тематическое планирование дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоем-кость*, *часов*	Из них аудиторной контактной	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в	СРС**, *часов*	Текущий контроль

			работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) *часов*	учебном плане *часов*				
				лекции	практические	лабораторные		
1.	Предмет, задачи гигиены. Исторический очерк. Закономерности роста и развития человека	12	6	2	4	–	6	
2.	Влияние атмосферных загрязнений на здоровье. Конституции человека и здоровье.	12	6	2	4	–	6	Тест
3.	Влияние климата	12				–	6	

	на здоровье. Влияние климата на здоровье							
4.	Гигиеническое значение воды. Двигательная активность и здоровье.	12	6	2	4	–	6	
5.	Гигиена почвы населенных мест. Физическое воспитание и здоровье	12	6	2	4	–	6	
6.	Кишечные инфекции. Реализация образовательных программ по предмету «физическая культура» для школьников	12	6	2	4		6	
7.	Гигиена двигательной активности	12	6	2	4		6	
8.	Гигиена физических нагрузок при занятиях	12	6	2	4		6	

	физической культурой							
9.	Гигиена физвоспитания	12	6	2	4		6	
	Итого:	**108**	**54**	**18**	**36**	**-**	**54**	

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения

Не предусмотрено учебным планом.

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	**Разделы курса, темы**	**Общая трудоемкость*, *часов***	**Из них аудиторной контактной работы** (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа)	**Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане *часов***			**СРС**, *часов***	**Текущий контроль**
				лекции	практические	лабораторные		

			часов					
1.	Предмет, задачи гигиены. Исторический очерк. Закономерности роста и развития человека	10	1		1	–	5	
2.	Влияние атмосферных загрязнений на здоровье. Конституции человека и здоровье.	10	1		1	–	5	
3.	Влияние климата на здоровье. Влияние климата на здоровье	10	1		1	–	5	
4.	Гигиеническое значение воды. Двигательная активность и здоровье.	5	2	1	1	–	5	Контрольная работа
5.	Гигиена почвы населенных мест. Физическое воспитание и здоровье	5	2	1	1	–	5	Тест
6.	Кишечные	10	1		1		20	

	инфекции. Реализация образовательных программ по предмету «физическая культура» для школьников							
7.	Гигиена двигательной активности	20	2	1	1		14	
8.	Гигиена физических нагрузок при занятиях физической культурой	19	1		1		17	
9.	Гигиена физвоспитания	15	1	1			16	
	Контроль:	4	–	–	–	–		
	Итого:	**108**	**12**	**4**	**8**	**-**	**92**	

** указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

4 семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Предмет, задачи гигиены. Исторический очерк.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Определение гигиены как науки. Предмет гигиены.
2. Основные задачи, законы, методы гигиены.
3. Понятие о здоровье, виды здоровья. Группы здоровья.
4. Законодательные акты в физической культуры и спорта, охраны здоровья.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Влияние атмосферных загрязнений на здоровье.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение: кислород, озон, углекислый газ, азот.
2. Гигиеническая характеристика загрязнения атмосферного воздуха.
3. Влияние атмосферных загрязнений на здоровье населения и меры профилактики.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Влияние климата на здоровье.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Метеореакция, понятие, типы, механизмы нарушений.
2. Погода, определение их гигиеническая характеристика, влияние на организм.
3. Акклиматизация, фазы, особенности.
4. Климат, определение понятия. Влияние климата на здоровье.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Гигиеническое значение воды.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Вода и ее гигиеническое значение.
2. Химический состав и физические свойства воды.
3. Влияние химического состава на здоровье населения.
4. Эпидемиологическая оценка воды.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Гигиена почвы населенных мест

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Состав и свойства почвы.
2. Геохимическое и токсикологическое значение почвы.
3. Эпидемиологическое значение почвы.
4. Самоочищение почвы.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Кишечные инфекции

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Брюшной тиф, сальмонеллез, ботулизм, дизентерия, бруцеллез, холера: эпидемиология, клиника, лечение, уход и профилактика.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Гигиена двигательной активности

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Понятие о двигательной активности.
2. Виды и характеристика.
3. Понятие о гипокинезии, особенности и профилактика.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8.

Тема: Гигиена физических нагрузок при занятиях физической культурой.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
2. Формирование двигательной активности школьников.
3. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников.
4. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

Тема: Гигиена физвоспитания.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

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

5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Закономерности роста и развития человека

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Возраст: понятие, виды, характеристика.
2. Возрастная периодизация.
3. Физическое развитии как показатель состояния здоровья ребенка.
4. Акселерация, ретардация, децелерация.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Конституции человека и здоровье.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Конституции: определение.
2. Пропорции тела. Их характеристика.
3. Мужские конституции.
4. Женские конституции.
5. Детские конституции.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3.

Тема: Охрана здоровья детей и подростков.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Понятие о здоровье, виды.
2. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.
3. Профилактика школьных патологий: заболеваний глаз, позвоночника.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4.

Тема: Двигательная активность и здоровье.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Возрастные особенности двигательной активности.
2. Двигательные навыки и двигательные качества.
3. Характеристика состояний, возникающих при занятиях физической культурой.
4. Принципы физической тренировки. Показатели реакции организма на тренировочную нагрузку. Обеспечение охраны здоровья школьников на тренировках.
5. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Физическое воспитание и здоровье

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Двигательная активность, виды двигательной активности.
2. Биологические, социальные и гигиенические факторы, формирующие двигательную активность.
3. Гипокинезия: виды, характеристика, профилактика.
4. Принципы построения занятий физической активностью (разминка, активный период и период остывания).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Реализация образовательных программ по предмету «физическая культура» для школьников.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Задачи и формы физической культуры в школе.
2. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.
3. Гигиеническая характеристика урока.
4. Утомление: понятие, виды, причины, симптомы, профилактика.
5. Оказание первой помощи при травмах.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Основные принципы рационального питания.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Принципы рационального питания.
2. Белки, жиры, углеводы: значение, содержание в продуктах.
3. Гигиеническое значение витаминов.
4. Гигиеническое значение минеральных веществ.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: Особенности питания спортсменов.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом.
2. Общие гигиенические требования к режиму питания.
3. Режим питания при занятиях физкультурой.

4.Особенности питания спортсменов

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9.

Тема: Гигиена закаливания.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Понятие о физической сущности закаливания.
2. Принципы закаливания.
3. Методы закаливания.
4. Закаливание воздухом, солнцем, водой
5. Обеспечение охраны здоровья при проведении закаливающих процедур.
6. Оказание первой помощи при солнечном ударе.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

Тема: Источники загрязнения воздуха

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Физические свойства воздуха и их значение для организма.
2. Химический состав воздуха.
3. Гигиеническая характеристика основных источников загрязнения атмосферного воздуха. Состав выбросов в атмосферу по основным отраслям промышленности.
4. Солнечная радиация и ее гигиеническое значение.
5. Загрязнение и охрана атмосферного воздуха как социальная и экологогигиеническая проблема.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11

Тема: Источники загрязнения воздуха

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Метеореакция, понятие, типы, механизмы нарушений.
2. Погода, определение их гигиеническая характеристика, влияние на организм.
3. Акклиматизация, фазы, особенности.
4. Климат, определение понятия. Влияние климата на здоровье и работоспособность.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12

Тема: Эколого-гигиеническое значение воды

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Роль воды в жизни человека.
2. Химический состав воды.
3. Физические свойства воды.
4. Эпидемиологическое значение воды.
5. Источники водоснабжения.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13.

Тема: Антропогенное загрязнение почвы.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Состав и свойства почвы.
2. Геохимическое и токсикологическое значение почвы.
3. Эндемические заболевания и их профилактика.
4. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.
5. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
6. Характеристика и источники антропогенного загрязнения почвы.

5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(очная форма обучения)*:

4 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	12
Подготовка к текущему контролю	14
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8
Подготовка к промежуточной аттестации	4
ИТОГО СРО:	**54**

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(заочная форма обучения)*:

4 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	25
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	16
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	20
Подготовка к текущему контролю	25
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	10
Подготовка к промежуточной аттестации	25
ИТОГО СРО:	**121**

Темы рефератов:

1. Развитие гигиены в России, роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки.
2. История возникновения и развития гигиены физической культуры и спорта.
3. Формирование двигательной активности школьников.
4. Физическое развитие детей на современном этапе.
5. Социально-гигиенические аспекты состояния здоровья детей.
6. Режим дня школьника.
7. Гигиенические принципы планировки и эксплуатации летних оздоровительных учреждений для школьников.
8. Гигиенические требования по организации и проведению туризма и экскурсий.
9. Профилактика инфекционных и паразитарных болезней в школе.

10. Гигиена сексуальных отношений. Сексуальное воспитание в школе.
11. Значение гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни детей.
12. Основы личной гигиены студента.
13. Гигиена почвы.
14. Гигиена жилых зданий.
15. Гигиенические основы массовой физической культуры. Производственная и вводная гимнастика, физкультурные паузы и физкультминутки, восстановительная гимнастика.
16. Гигиенические требования к планированию и организации тренировок.
17. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений.
18. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям по месту жительства населения.
19. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
20. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам, применяемым в спортивных сооружениях.
21. Вспомогательные гигиенические средства восстановления в спорте.
22. Биологические ритмы, их значение для нормальной жизнедеятельности организма.
23. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
24. Витамины и минеральные вещества, их физиологическая роль и гигиеническое значение.
25. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси в питании спортсменов.
26. Особенности питания в различных видах спорта.
27. Питание спортсменов на дистанции. Питьевой режим спортсмена.
28. Гигиена лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся физической культурой и спортом.

29. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.

30. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание, единоборства, атлетическая гимнастика).

Рекомендации по подготовке рефератов

Требования к оформлению:

Объем реферата не должен превышать 10 с. формата А 4.

Размер шрифта – 14; межстрочный интервал – 1; поля: верхнее – 2, нижнее – 2,5, левое – 3, правое – 1 см. Структура реферата: введение, содержание (не должно содержать более трех разделов), заключение, список использованной литературы.

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное

обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

-тест

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

4 семестр

Примерный тест для оценки сформированности компетенции:

ПКО-3 *Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Тестовые задания:

Задание № 1 (выберите один вариант ответа)

По определению ВОЗ, здоровье - это состояние полного ----------, социального и душевного благополучия.

1) интеллектуального

2) адаптационного

3) физического

4) эмоционального

Задание № 2 (выберите один вариант ответа)

Фактор (10-15%), влияющий на здоровье человека.

1) окружающая среда

2) медицинское обеспечение

3) наследственность

4) условия и образ жизни

Задание № 3 (выберите несколько вариантов ответа)

Курение приводит к

1) развитию заболеваний сердца и сосудов

2) снижению выброса адреналина

3) усилению перистальтики желудка и кишечника, что способствует лучшему усвоению пищи

4) уменьшению притока крови к органам и гипоксии

Задание № 4 (выберите один вариант ответа)

Никотин является для человека ядом, который поражает

1) сердечно-сосудистую систему

2) нервную систему

3) эндокринную систему

4) кроветворная система

Задание № 5 (выберите один вариант ответа)

Дети, с хроническими заболеваниями, 3-4 раз в год переносящие обострения, относятся к группе здоровья:

1) первой

2) третьей

3) четвертой

4) пятой

Задание № 6 (выберите один вариант ответа)

Первое место в динамике заболеваемости населения России занимают

1) заболевания сердечно-сосудистой системы

2) травмы

3) онкологические заболевания

4) заболевания органов дыхания

Задание № 7(выберите один вариант ответа)

Калорийность школьника, занимающегося спортом, имеет рацион питания больше в среднем в сутки на

1) 200 ккал

2) 1000 ккал

3) 500 ккал

4) 8000 ккал

Задание № 8 (напишите алгоритм выполнения)

Применение пузыря со льдом

1) приложить на нужную поверхность тела

2) вытеснить воздух и завинтить пробку

3) обернуть полотенцем

4) наполнить на половину льдом и добавить полстакана холодной воды

Задание № 9 (выберите один вариант ответа)

Нормальное число дыхательных движений за 1 минуту у взрослого человека

1) 5-10

2) 10-12

3) 14-18

4) 25-30

Задание № 10(выберите один вариант ответа)

Обеспечение здоровья обучающихся на уроках физической культуры обеспечивает

1) классный руководитель

2) учитель физической культуры

3) школьник

4) медицинский работник

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

4 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются вопросы к зачету.

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачета):

1.Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Санитарное обследование

водоемов.

2.Роль витаминов в питании спортсменов. Краткая характеристика витаминов.

3.История развития гигиены.

4.Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

5.Возрастные и половые особенности детей и подростков применительно к занятиям физической культурой и спортом.

6.Рациональный режим питания спортсмена.

7.Гигиенические основы закаливания.

8.Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.

9.Гигиеническое обеспечение тренировки спортсменов в условиях высокой температуры.

10.Влияние температуры воздуха на организм спортсмена.

11.Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.

12.Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию.

13.Питание во время соревнований.

19. Обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся при проведении уроков, тренировок, соревнований.

20.Гигиена физического воспитания в школе.

21.Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

22 Гигиеническое обеспечение тренировки спортсмена в условиях низкой температуры.

23.Гигиеническая характеристика питьевой воды.

24.Суточный гигиенический режим школьника.

25.Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема:

Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

ПКО-3 *Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценки	Характеристика сформированности компетенций
5	**Знает** историю, теорию,

«отлично»	закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания **Умеет** использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Владеет** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов,

	экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
4 «хорошо»	**Знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного

	воспитания **Умеет** не в полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Владеет** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
3 «удовлетворительно»	**Знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных

	знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания **Умеет** не в полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Владеет** не в полной мере методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной

	деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
2 «неудовлетворительно»	**Не знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания **Не умеет** использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы

	воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Не владеет** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

6.3.2 Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

*Не предусмотрено учебным планом**

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет)

4 семестр

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценки	Характеристика сформированности компетенций
Зачтено	**Знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания **Умеет** использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Владеет** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных

	занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
Не зачтено	**Не знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования

	образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания **Не умеет** использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Не владеет** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

7.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная
Орехова, И. Л. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-108402-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1077323
Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 312 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/19446. - ISBN 978-5-16-011377-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1015033
Дополнительная
Семенова, Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях : учебник / Т.А. Семенова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 448 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/19871. - ISBN 978-5-16-011849-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1920329

8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием	Срок действия
	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине

используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

1) Федеральный портал «Российское образование»/ http://www.edu.ru

2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) http://xn--90ax2c.xn--p1ai/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru

4) Базы данных издательства Springer https://link.springer.com/

5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier https:// www.sciencedirect.com/

6) Базы данных Scopus издательства Elsevier https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic

Информационные справочные системы

1) Портал Федеральных государственных образовательных

стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.

2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - http://eor.edu.ru/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru.

4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - http://window.edu.ru.

5) Российская государственная библиотека. http://www.rsl.ru

6) Государственная публичная историческая библиотека. http://www.shpl.ru

7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).

2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.