

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

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического
совета МК ИМЭиФК УлГУ
протокол №11 от 18 июня 2020г
Филиппова С.И.
подпись руководителя учебного подразделения СПО
« 18 » 06 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
Учебное подразделение	МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Курс	2

Специальность 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление (при наличии)

Форма обучения ОЧНАЯ

Дата введения в учебный процесс УлГУ «1» сентября 2020 г.

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20____ г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20____ г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20____ г

Сведения о разработчиках

ФИО	должность
Бахитова Альфия Рашидовна	преподаватель

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК
общепрофессиональных дисциплин
/Бакшеев В.Ю./
Подпись ФИО

18 июня 2020 г.

Форма А

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

1.1. *Цели и задачи, требования к результатам освоения* (знания, умения, компетенции)

Цель – раскрыть закономерности взаимосвязи человека и окружающей среды, рассмотреть здоровье человека с позиции влияния на организм природных, антропогенных и социальных факторов и разрабатывает мероприятия по профилактике заболеваний, обеспечению оптимальных условий существования, сохранению здоровья и продлению жизни.

Гигиенические основы физического воспитания является основой здорового образа жизни. Одним из важнейших факторов, который способствует укреплению здоровья человека, повышает его функциональные возможности, и способность противостоять негативным факторам окружающей среды является двигательная активность, рациональное питание и закаливание. Занятия физической культурой и спортом расширяют адаптационные возможности не только здорового, но и больного человека, способствует реабилитации больных и инвалидов.

Задачи:

- вооружить студентов знаниями вопросов закономерности взаимодействия организма человека с окружающей средой, знаниями по вопросам охраны окружающей среды и экологии, по вопросам внедрения в практику основ здорового образа жизни, использования всех методов и средств по развитию двигательной активности, закаливанию, повышению адаптационных возможностей организма здоровых и больных людей, улучшение их состояния здоровья, физического развития, повышение работоспособности и продление активного долголетия.
- уделить внимание вопросам гигиены физической культуры и спорта, гигиеническому обеспечению спортсменов, гигиене физкультурно-спортивной деятельности инвалидов, гигиене спортивных сооружений.
- Научить будущих специалистов по адаптивной физической культуре квалифицированно и всесторонне оценивать взаимодействие организма и внешней среды, оценивать значение физкультурно-спортивной деятельности и закаливания не только для различных слоев населения, но и для спортсменов инвалидов.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенций	Умения	Знания
ОК 1-12 ПК 1.1.-1.6. ПК 2.1.-2.6. ПК 3.2.-3.4.	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	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

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

	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;	физической культурой; вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; основы профилактики инфекционных заболеваний; особенности режима жизни инвалидов различных категорий, понятие охранительного режима; основы гигиены питания детей, подростков и молодежи, системы питания при различных поражениях; гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий для инвалидов; гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и адаптивной 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;
--	---	--

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Программа по учебной дисциплине гигиенические основы физического воспитания является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура (3 года 10 месяцев), в части освоения дисциплин общеобразовательного цикла.

Ученая дисциплина гигиенические основы физического воспитания обеспечивает формирование и развитие профессиональных и общих компетенций ОК 1-12, ПК 1.1.-1.6., ПК 2.1.-2.6., ПК 3.2.-3.4.

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

1.2. Количество часов на освоение программы – 57 ч

2. Структура и содержание УД

2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	57
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	38/38
в том числе:	
Теоретические занятия	32/32
практические занятия	6/6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	19
- подготовка сообщений, -презентаций, - творческих проектов	
<i>Текущий контроль знаний в форме (указать) – устный опрос, письменный опрос, тестирование, защита сообщений и докладов</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме (указать)</i>	диф.зачет

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

2.2. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
Раздел 1. Предмет гигиены и гигиена окружающей среды.				
Тема 1.1. Введение. Предмет, методы, задачи, гигиены. Основные разделы гигиены. Методы гигиенических исследований, гигиена физкультуры и спорта.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2	Устный опрос
	<i>Теоретическое занятие</i> Краткий исторический очерк развития гигиены. Разделы гигиены и их характеристика. Методы гигиенических исследований. Задачи гигиены физкультуры и спорта			
	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовка докладов по теме «Методы и алгоритмы гигиенических исследований»	1	1	Устный опрос
Тема 1.2. Гигиенические и экологические значения объектов внешней среды: воздух, почва, вода. Окружающая среда и ее гигиеническая характеристика.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2	Устный опрос
	<i>Теоретическое занятие</i> Гигиена воздуха. Химический состав воздуха. Физиологическое значение воздуха в жизни человека. Источники загрязнения биосферы (атмосферы, литосферы, гидросферы). Влияние загрязнений на здоровье человека. Микроклимат, его параметры, пути оптимизации микроклимата. Климат. Акклиматизация. Адаптация, её виды, значение. Вода как фактор биосферы, ее физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое значение. Показатели качества воды. Системы водоснабжения. Мероприятия по охране окружающей среды. Гигиена воздуха. Гигиеническая характеристика почвы			
	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовка докладов по теме: «Гигиена и окружающая среда»	1	1	Устный опрос
Раздел 2. Личная гигиена				

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

Тема 2.1. Личная гигиена тела. Гигиена спортивной одежды и обуви.	Содержание учебного материала	2	2	
	Теоретическое занятие Личная гигиена как фактор здорового образа жизни. Правила личной гигиены. Гигиена тела, сна. Гигиена одежды, обуви. Гигиена половой жизни спортсменов. Методы и формы гигиенического воспитания детей, подростков			
	Практическое занятие Использование правил личной гигиены на занятиях физической культурой	2	3	
	Самостоятельная работа Подготовка доклада на тему: «Гигиена половой жизни спортсмена»	1	1	Устный опрос
Тема 2.2. Гигиена здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	2	Устный опрос
	Теоретическое занятие Определение «Здоровый образ жизни». Элементы здорового образа жизни: рациональный труд и отдых, занятия физической культурой, культура питания, предупреждение вредных привычек (курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм) и борьба с ними, индивидуальная профилактика заболеваний			
	Самостоятельная работа Подготовка доклада на тему: «Формирование здорового образа жизни у студентов колледжа»	1	1	Устный опрос
Тема 2.3. Гигиена закаливания	Содержание учебного материала	2	2	Устный опрос
	Теоретическое занятие Закаливание - как средство физического воспитания. Методики закаливания, использование природных факторов: воздуха, воды, УФЛ.Современные методики закаливания, правила закаливания. Значение закаливания для спортсменов и учителей адаптивной физической культуры. Принципы закаливания			
	Самостоятельная работа Подготовка доклада на тему: «Правила закаливания водой»	1	1	Устный опрос
Раздел 3. Гигиенические проблемы питания				

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

Тема 3.1. Основы рационального питания. Питание отдельных групп населения. Особенности питания детей, подростков. Заболевания, связанные с пищей	Содержание учебного материала	2	2	Устный опрос
	Теоретическое занятие Химический состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, их характеристика. Источники. Ксенобиотики. Принципы рационального питания. Энергозатраты. Суточная потребность в энергии.			
	Практическое занятие Рассчитать количество употребляемых калорий студента, занимающегося спортом	2	2	Письменный и устный опрос
	Самостоятельная работа Подготовка доклада на тему: «Гигиенические нормы питания детей, подростков»	1	1	Устный опрос
Тема 3.2. Особенности питания спортсменов	Содержание учебного материала	2	2	Устный опрос
	Теоретическое занятие Режим питания при занятиях физической культуры и спорта. Особенности питания на тренировочных сборах, во время соревнований, перед стартом, до и после тяжелой физической нагрузки, в восстановительном периоде. Питание спортсменов на дистанции. Особенности питания юных спортсменов			
	Самостоятельная работа Рассчитать рацион питания спортсменов. Дать гигиеническую оценку суточного рациона спортсменов	1	2	Письменный опрос
Раздел 4. Гигиена физического воспитания детей, подростков и людей среднего и пожилого возраста				
Тема 4.1. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	Содержание учебного материала	2	2	Устный опрос
	Теоретическое занятие Суточная двигательная активность и ее влияние на здоровье. Физиологические особенности детей и подростков. Гигиена физического воспитания детей и			

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

	подростков. Формирование двигательной активности школьников.			
	<i>Практическое занятие</i> Гигиеническое нормирование физических нагрузок для детей и подростков на занятиях физической культурой. Расчет моторной и общей плотности занятия	2	2	<i>Письменный и устный опрос</i>
	<i>Самостоятельная работа</i> Самостоятельное оформление плана конспекта занятия физической культурой для подростков	1	1	<i>Письменный опрос</i>
Тема 4.2. Гигиена физического воспитания людей среднего и пожилого возраста	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2	<i>Устный опрос</i>
	<i>Теоретическое занятие</i> Суточная двигательная активность и ее влияние на здоровье. Гигиена физической культуры на производстве, по месту жительства. Физиологические особенности людей среднего и пожилого возраста. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.			
	<i>Самостоятельная работа</i> Написание доклада на тему: «Гигиена физического воспитания людей среднего и пожилого возраста»	1	2	<i>Устный опрос</i>
Раздел 5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений				
Тема 5.1. Требования к	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2	<i>Устный опрос</i>

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

местам строительства спортивных сооружений.	<i>Теоретическое занятие</i> Правила места выбора занятий для строительства занятий sportсооружений с учетом «роза ветров», направления движения ветра, наличием озелененности, уровнем грунтовых вод, наличием ветро и пылезащитных полос из зеленых насаждений и с учетом нахождения объектов загрязняющих атмосферу, почву, воду			
	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовить доклад на тему: ««Роза ветров», направления движения ветра»	2	1	<i>Устный опрос</i>
Тема 5.2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям для различных видов спорта.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2	<i>Письменный опрос</i>
	<i>Теоретическое занятие</i> Гигиенические требования к основам проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к спортивным сооружениям, к их эксплуатации			
	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовить доклад на тему: «Гигиенические требования к спортивным сооружениям для спортивных игр»	2	1	<i>Устный опрос</i>
Раздел 6. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Нормирование физических нагрузок при занятиях спортом				
Тема 6.1. Система	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2	<i>Устный опрос</i>

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

гигиенического обеспечения подготовки спортсменов	<i>Теоретическое занятие</i> Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к погодным условиям при проведении занятий на свежем воздухе (сила ветра, температура, влажность и т.д.).			
	<i>Самостоятельная работа</i> Написать доклад на тему: «Гигиенические требования к местам проведения занятий физическими упражнениями»	1	1	устный опрос
Тема 6.2. Нормирование физических нагрузок при занятиях спортом	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2	Устный опрос
	<i>Теоретическое занятие</i> Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.			
	<i>Самостоятельная работа</i> Написать доклад на тему: «Гигиеническое нормирование тренировочных занятий»	1	1	устный опрос
Раздел 7. Гигиенические основы физкультуры спортивной жизни				
Тема 7.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям для инвалидов.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2	Устный опрос
	<i>Теоретическое занятие</i> Гигиенические требования спортивных сооружений для инвалидов различной нозологии («колясочники», «ампутанты», слепые и слабовидящие, глухие и слабослышащие, лица с нарушениями интеллекта и лица с последствиями ДЦП).			
	Написать доклад на тему: «Гигиенические требования спортивных сооружений для инвалидов колясочников»	1	1	устный опрос
Тема 7. 2. Особенности	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2	Письменный и

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

режима жизни инвалидов. Гигиенические требования к занятиям физической культуры и спорта с инвалидами.	<i>Теоретическое занятие</i> Система комплексной реабилитации инвалидов. Использование естественных факторов природы, системы питания при различных положениях. Цель, задачи и основы реабилитации, основные принципы реабилитации.. Гигиеническое обеспечение спортсменов-инвалидов, гигиена физкультурно-спортивной деятельности инвалидов			<i>устный опрос</i>
	<i>Самостоятельная работа</i> Написать доклад на тему: «Медицинская, физическая, психологическая, профессиональная реабилитация»	2	1	<i>Устный опрос</i>
Раздел 8. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта				
<i>Тема 8.1. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2	<i>Письменный опрос</i>
	<i>Теоретическое занятие</i> Санитарно-гигиенические требования к местам занятия физической культурой в разных видах спорта: борьба, гимнастика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры. Санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви в различных видах спорта. Нормирование физических нагрузок в отдельных видах спорта.			
	<i>Самостоятельная работа</i> Написание доклада на тему: «Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием, борьбой, боксом, тяжелой атлетикой»	1	1	<i>Устный опрос</i>
	Перечень вопросов к диф.зачету 1. Предмет, методы, задачи, гигиены. 2. Основные разделы гигиены. 3. Методы гигиенических исследований. 4. Задачи гигиены физической культуры и спорта. 5. Гигиеническое и экологическое значение объектов внешней среды; воздух, вода, почва.			

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

	6. Личная гигиена как фактор здорового образа жизни 7. Методы и формы гигиенического воспитания 8. Основные правила личной гигиены. 9. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви 10. Закаливание, его цели, задачи 11. Методики закаливания воздухом, водой и солнцем. 12. Значение закаливания для преподавателей адаптивной физической культуры. 13. Что такое здоровый образ жизни. 14. Элементы здорового образа жизни. 15. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. 16. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. 17. Гигиеническое нормирование физических нагрузок 18. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок 19. Гигиена физического воспитания детей, подростков и людей среднего и пожилого возраста. 20. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений. 21. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. 22. Нормирование физических нагрузок при занятиях спортом. 23. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности инвалидов. 24. Особенности режима жизни инвалидов. Гигиена спортивных сооружений для инвалидов. 25. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.			
	<i>Всего</i>	57		

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

3. Условия реализации УД

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия учебного кабинета гигиены и экологии человека

Оборудование кабинета:

весы аптечные ручные с разновесом,

микроскоп, препарат для счета бактерий, термостат суховоздушный ТС-180 СПУ, плитка электрическая, кюветы эмалированные, спиртовка стеклянная, штатив для пробирок, медицинский инструментарий и лабораторные принадлежности, информационные стенды.

Технические средства обучения:

- Компьютер
- Проектор

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

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

- Основные источники:
Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Изда-тельство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438652>
- Дополнительные источники:
Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437310>
- Периодические издания:

Спортивная медицина: наука и практика [Электронный ресурс] : науч. журнал. - М., 2016. - Выходит 4 раза в год. - ISSN 2223-2524. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] = Teoriya i praktika fizicheskoy kultury : ежемес. науч.-теор. журнал. - Москва, 2017, 2019-2020. - ISSN 0040-3601.
Ссылка на ресурс <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Педагогика. Вопросы теории и практики [Электронный ресурс] / учредитель ООО Изда-тельство «Грамота». - Тамбов, 2020. - Выходит 4 раза в год; Издается с 2013 г.; Открытый доступ ELIBRARY. - ISSN 2500-0039.
Ссылка на ресурс <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37285925>
- Учебно-методические:
Бахитова, А. Р. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по гигиеническим основам физического воспитания - специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура / А. Р. Бахитова ; УлГУ, Мед. колледж им. А. Л. Поленова. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 355 КБ). - Ульяновск : УлГУ, 2020. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс. - Текст : электронный. - Текст : электронный.
Скачать файл: <ftp://10.2.96.134/Text/Bahitova2020-7.pdf>

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

Согласовано:

Главный библиотекарь
отдела обслуживания

пользователей НБ УлГУ /Ванясова Л.А./

Должность сотрудника научной библиотеки ФИО

17.09.2020

Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Znaniyum.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://znaniyum.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.6. Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=e3ddfb99-a1a7-46dd-a6eb-2185f3e0876a%40sessionmgr4008>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. [SMART Imagebase](#) // EBSCOhost : [портал]. – URL:

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

<https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

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

7.2. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.

• Программное обеспечение:

1. ОС Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. «Мой Офис Стандартный»

Согласовано:

Зам начальника УИТиТ / Ключкова А.А. /

Должность сотрудника УИТиТ

ФИО



Подпись

дата

3.3. Специальные условия для обучающихся с ОВЗ

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

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

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

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

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

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

4. Самостоятельная работа обучающихся

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения, задач, реферата и др)
Раздел 1. Предмет гигиены и гигиена окружающей среды.			
Тема 1.1. Введение. Предмет, методы, задачи, гигиены. Основные разделы гигиены. Методы гигиенических исследований, гигиена физкультуры и спорта.	Подготовка докладов по теме	1	Устный опрос
Тема 1.2. Гигиенические и экологические значения объектов внешней среды: воздух, почва, вода. Окружающая среда и ее гигиеническая характеристика.	Подготовка докладов по теме	1	Устный опрос
Раздел 2. Личная гигиена			
Тема 2.1. Личная гигиена тела. Гигиена спортивной одежды и обуви.	Подготовка докладов по теме	1	Устный опрос
Тема 2.2. Гигиена здорового образа жизни	Подготовка докладов по теме	1	Устный опрос
Тема 2.3. Гигиена закаливания	Подготовка докладов по теме	1	
Раздел 3. Гигиенические проблемы питания.			
Тема 3.1. Основы рационального питания. Питание отдельных групп населения. Особенности питания детей, подростков. Заболевания, связаны с пищей	Подготовка докладов по теме	1	Устный опрос
Тема 3.2. Особенности питания спортсменов.	Рассчитать рацион питания спортсменов. Дать гигиеническую оценку суточного рациона спортсменов	1	Письменный опрос
Раздел 4. Гигиена физического воспитания детей, подростков и людей среднего и пожилого возраста			
Тема 4.1. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	Самостоятельное оформление плана конспекта занятия физической культурой для подростков	1	Письменный опрос

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

Тема 4.2. Гигиена физического воспитания людей среднего и пожилого возраста	Подготовка докладов по теме	1	
Раздел 5. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений			
Тема 5.1. Требования к местам строительства спортивных сооружений.	Подготовка докладов по теме	2	Устный опрос
Тема 5.2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям для различных видов спорта.	Подготовка докладов по теме	2	Устный опрос
Раздел 6. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Нормирование физических нагрузок при занятиях спортом			
Тема 6.1. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов	Подготовка докладов по теме	1	Устный опрос
Тема 6.2. Нормирование физических нагрузок при занятиях спортом	Подготовка докладов по теме	1	Устный опрос
Раздел 7. Гигиенические основы физкультуры спортивной жизни			
Тема 7.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям для инвалидов.	Подготовка докладов по теме	1	Устный опрос
Тема 7.2. Особенности режима жизни инвалидов. Гигиенические требования к занятиям физической культуры и спорта с инвалидами.	Подготовка докладов по теме	2	Устный опрос
Раздел 8. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта			
Тема 8.1. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.	Подготовка докладов по теме	1	Устный опрос

5. Контроль и оценка результатов освоения УД

Контроль и оценка результатов освоения УД осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--	---

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

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	- наличие положительных отзывов с мест производственной практики; - активность, инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности; - аргументированность и полнота объяснения сущности и социальной значимости будущей профессии; - выступления на научно-практических конференциях.	- наблюдение и оценка непосредственного руководителя при прохождении производственной практики; - разработка компьютерной презентации; - экспертная оценка работ и документов;
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	- правильный выбор способов решения профессиональных задач; - рациональная организация собственной деятельности во время выполнения самостоятельной и практической работ, при прохождении производственной практики; - наличие положительных отзывов с баз производственной практики; - обоснование выбора типовых методов и способов выполнения профессиональных задач.	- Экспертная оценка Осуществления видов деятельности в процессе производственной практики; - интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	- выявление негативных факторов среды обитания и их воздействие на человека, методы защиты населения и проведение ликвидаций последствий в чрезвычайных ситуациях; - аргументация использования основных методов защиты населения от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; - обоснование принятия решения.	- наблюдение и оценка на практических занятиях, при выполнении индивидуальных заданий
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для	- рациональная организация способы хранения и обработки информации; - определять адекватность	- оценка электронной картотеки статей на практических занятиях, при проведении зачетов,

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

постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	использования основного пакета прикладных программ MicrosoftOffice; - отбор и использование компьютерных сетей для получения справочной, образовательной информации; - использование различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала.	экзаменов, курсовой работе по междисциплинарному курсу
ОК 5.Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	- эффективность и обоснованность использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре; - демонстрация технологии поиска информации в сети Интернет; - демонстрация основных способов сбора, обработки, анализа и наглядного представления информации, основные формы и виды действующей статистической отчетности.	- Оценка мультимедийной презентации; - интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами	- использование на практике методов планирования и организации работы подразделения; - анализ организационных структур управления; - проведение работы по мотивации трудовой деятельности персонала; - принятие решения и владение навыками общения; - заинтересованность коллег и социальных партнеров в профессиональных знаниях в области адаптивной физической культуры;	- экспертная оценка плана работы с коллективом по повышению профессиональной квалификации

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

	эффективное взаимодействие и общение с коллегами и руководством базы практики; - взаимодействие с обучающимися при проведении деловых игр.	
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	- демонстрация алгоритма планирования учебно- тренировочных занятий; - осуществление текущего и итогового контроля, оценивание результатов учебно- тренировочной деятельности; - оценивание учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания адаптивного спорта.	- экспертная оценка учебно-тренировочных - наблюдение и оценка непосредственного руководителя при прохождении производственной практики.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	- демонстрация новых образовательных технологий и методов исследовательской и проектной деятельности в области адаптивной физической культуры и спорта; - выявление уровня профессионализма по результативно-личностному аспект у деятельности.	- оценивание программы выявления уровня профессионализма; - наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе самообразования; - экспертная оценка по междисциплинарному курсу; - экспертная оценка портфолио обучающегося; - профессионализма.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий	- проявление интереса и готовности к инновациям в области профессиональной деятельности; - применение современных методик и технологий в учебно-воспитательном процессе различных образовательных учреждений адаптивного спорта.	- Устный опрос; - экспертная оценка Осуществления видов деятельности в процессе производственной практики.

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

ОК10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	- проявление ответственности за здоровье занимающихся; - овладение знаниями техники безопасности; - демонстрация грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний о биохимических процессах, протекающих в организме.	- экспертная оценка ситуационных задач; - экспертная оценка Осуществления видов деятельности в процессе производственной практики.
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих	- овладение навыками использования нормативных правовых документов в сфере избранного вида адаптивного спорта.	- Наблюдение и оценка за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы; - экспертная оценка экзамена.
ОК 12. Владеть профессионально-значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	- демонстрация техники выполнения избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	- экспертное оценивание техники выполнения избранного вида адаптивного спорта и базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - наблюдение и оценка непосредственного руководителя при прохождении производственной практики.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПК 1.1. Определять цели, задачи и планировать физическое воспитание обучающихся	- владеть навыками проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий.	Разработка плана-конспекта урока
ПК 1.2. Проводить занятия по физической культуре	- проводить занятие	Проведение занятия
ПК 1.3. Организовывать внеурочную	- проводить внеурочные занятия оздоровительной,	Организация и проведение

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

физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически реабилитационной и рекреационной направленности	профилактически реабилитационной и рекреационной направленности	занятий
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	- применение полученных знаний в осуществлении текущего и итогового контроля, оценке результатов учебной деятельности.	Разработка схемы оценки физического состояния обучающихся.
ПК 1.5. Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия	- анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия	Подготовить письменный анализ тренировочного занятия, хронометраж, пульсометрию с её графическим изображением
ПК 1.6. Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья	-создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья	Устный опрос

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся	Обоснование специфики содержания образования по предмету. Демонстрация планирования и проведение занятия	Разработка плана-конспекта занятия по физической культуре
ПК 2.2. Проводить занятия оздоровительной	Изложение структуры, содержания и характеристик процесса воспитания в	Проведение занятия лфк

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

физической культурой	физкультурно деятельности Демонстрация занятия по ЛФК	
ПК 2.3.Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности	Организация внеурочного занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности	Проведение занятия
ПК 2.4.Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	Демонстрация способов прогнозирования физического состояния организма учащихся, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических методов.	Разработка схемы оценки физического состояния обучающихся
ПК 2.5.Анализировать учебные занятия и внеурочные мероприятия	Выполнение анализа занятий (письменный анализ, хронометраж, пульсометрия с графическим изображением).	Письменный анализ занятия, хронометраж, пульсометрия с её графическим изображением
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к СМГ	Демонстрация разработки материалов с учетом области деятельности, особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся	Устный опрос

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной физической	Систематизация педагогического опыта в области адаптивной физической культуры на основе изучения	Устный опрос, написание рефератов, докладов

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

культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	
ПК3.3. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.	Оформляет методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.	Экспертная оценка методических разработок, отчетов, рефератов, выступлений
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания	Участвует в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и спорта	Экспертная оценка исследовательской научно-практической работы

Разработчик 

преподаватель

Бахитова А. Р.