

**Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»**

**ОП.6 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

[индекс и наименование учебной дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом]

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**

**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА**

**ОП**

|  |   |
|--|---|
| Наименование дисциплины                          | ОП.6 Гигиенические основы физического воспитания  |
| Нормативная основа составления рабочей программы | ФГОС СПО специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура (Приказ Минобрнауки России от 13.08.2014 г. № 994) |
| Наименование специальности                       | 49.02.02 Адаптивная физическая культура   |
| Квалификация выпускника                          | Учитель адаптивной физической культуры  |

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД | Ильина Екатерина Алексеевна |
|--|-----------------------------|

|                     |   |    |
|---------------------|---|----|
| <b>в том числе:</b> | Всего часов –   | 52 |
|                     | Лекции –  | 18 |
|                     | Лабораторные и практические занятия, включая семинары – | 18 |
|                     | Самостоятельная работа –                                | 16 |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Вид аттестации –     | зачет |
| Семестр аттестации – | III   |

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Цель:</b>                 | обеспечить теоретической и практической подготовкой студентов для дальнейшей профессиональной деятельности  |
| <b>Задачи:</b>               | формирование теоретической базы для изучения межпредметного цикла; формирование навыков самостоятельной работы  |
| <b>Структура:</b>            | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины<br>Структура и примерное содержание учебной дисциплины<br>Условия реализации учебной дисциплины<br>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины   |
| <b>Требования к умениям:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>определять расход суточной 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> |

**Требования к знаниям:**

- 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.

Изучение учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» позволяет сформировать следующие компетенции:

| Код   | Наименование общих компетенций   |
|-------|--|
| 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.   |

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

| <b>5.2.1. Организация адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях</b>            |   |
|--|---|
| 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   | Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.  |
| <b>5.2.2. Организация адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам</b> |   |
| ПК 2.1   | Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.   |
| ПК 2.2   | Проводить внеурочные мероприятия и занятия  |
| ПК 2.3   | Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности.  |
| 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 процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам   |
| <b>5.2.3. Методическое обеспечение процесса адаптивного физического воспитания</b>                                     |   |
| ПК 3.1   | Разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных 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.  |

### Содержание учебной дисциплины

|         |   |
|---------|---|
| Тема 1. | Введение в гигиену                        |
| Тема 2. | Основы гигиены                            |
| Тема 3. | Гигиена физического воспитания школьников |