

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем**

**Уровень основной образовательной программы** – бакалавриат

**Направление подготовки** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

**Профиль подготовки** – адаптивное физическое воспитание

**Форма обучения** – заочная

**Сроки освоения ООП** – нормативный (4,5 года)

**Квалификация** - бакалавр

**Факультет** – Физической культуры и спорта

**Кафедра** – Медико-биологических и психологических основ физического воспитания

Рязань, 2019

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем» являются формирование у студентов компетенций в области теоретико-методических знаний, исследовательских и практических навыков в области оздоровления и физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВУЗА**

2.1. «Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем» - дисциплина по выбору, входящая в блок Б1 ДВ.В.10 профессиональной подготовки по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) Профиль подготовки - адаптивное физическое воспитание.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и владения, формируемые предшествующими дисциплинами:

- Основы здорового образа жизни
- Основы общей и специальной гигиены
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в АФК
- Патология и тератология

**2.3.Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной дисциплиной:**

- Частные методики АФК
- Основы физической реабилитации

**2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общепрофессиональных- (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	ОПК 5	умением планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей (ОПК-5);	<p>1.гигиенические основы здорового образа жизни</p> <p>2.Основные средства и методы оздоровления и профилактики заболеваний.</p> <p>3. факторы риска и основные тенденции ухудшения состояния здоровья детей.</p>	<p>1.осуществлять мероприятия по физическому воспитанию часто болеющих детей.</p> <p>2.формировать физическую активность, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний и норм</p> <p>3.Осуществлять консультативную деятельность по вопросам профилактики острых респираторных и других заболеваний и формирования ЗОЖ.</p>	<p>1.практическими навыками применения различных гигиенических факторов в целях повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями.</p> <p>2.навыками формирования здорового образа жизни школьников с ослабленным здоровьем.</p> <p>3.Навыками гигиенического обучения и воспитания часто болеющих школьников,</p>
2.	ПК13	умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять	1.Профилактические и оздоровительные технологии.	1.Разрабатывать комплекс мероприятий по оздоровлению часто болеющих детей в со-	1.Методикой проведения занятий физическим воспитанием часто

		физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций (ПК-13);	2. Основы организации физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем. 3. Правила определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния их здоровья	ответствии с индивидуальными особенностями ребенка. 2. Нормировать физические нагрузки 3. Проводить занятия оздоровительной физической культурой с учетом характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей несовершеннолетнего.	болеющих детей. 2. навыками разработки индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни и оздоровлению часто болеющих школьников. 3. методами контроля функционального состояния занимающихся с учетом их функциональных возможностей и характера течения заболевания.
--	--	--	--	---	--

## 2.5. КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем

Цель дисциплины	формирование у студентов компетенций в области теоретико-методических знаний, исследовательских и практических навыков в области оздоровления и физического воспитания часто болеющих школьников.
-----------------	---

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие

Общекультурные компетенции:

КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				

Общепрофессиональные и Профессиональные компетенции:					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОПК 5	умением планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей (ОПК-5);	Знать: 1.гигиенические основы здорового образа жизни 2.Основные средства и методы оздоровления и профилактики заболеваний. 3. факторы риска и основные тенденции ухудшения состояния здоровья детей. Уметь: 1.осуществлять мероприятия по физическому воспитанию часто болеющих детей. 2.формировать физическую активность, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний и норм 3.Осуществлять консультативную деятельность по вопросам профилактики острых респираторных и других заболеваний и	Работа в группах Подготовка реферата	Индивидуальное собеседование. Защита реферата Зачет	<u>Пороговый:</u> знает основные компоненты здорового образа жизни и основные средства оздоровления часто болеющих школьников. <u>Повышенный:</u> Владеет навыками применения комплекса оздоровительных мероприятий на практике и навыками формирования всестороннего гармоничного развития человека, его физического и психического здоровья.

		<p>формирования ЗОЖ. Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.практическими навыками применения различных гигиенических факторов в целях повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями.</li> <li>2.навыками формирования здорового образа жизни школьников с ослабленным здоровьем.</li> <li>3.Навыками гигиенического обучения и воспитания часто болеющих школьников,</li> </ol>			
ПК 13	<p>умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Профилактические и оздоровительные технологии</li> <li>2.Основы организации физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.</li> <li>3. Правила определения медицинских групп для занятий</li> </ol>	<p>Работа в группах Подготовка реферата</p>	<p>Индивидуальное собеседование. Защита реферата Зачет</p>	<p><u>Пороговый</u> знает основные направления организации физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем. <u>Повышенный</u> Владеет комплексом знаний и умений по</p>

	<p>с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций (ПК-13);</p>	<p>несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния их здоровья</p> <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разрабатывать комплекс мероприятий по оздоровлению часто болеющих детей в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.</li> <li>2.Нормировать физические нагрузки</li> <li>3.Проводить занятия оздоровительной физической культурой с учетом характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей несовершеннолетнего.</li> </ol> <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Методикой проведения занятий физическим воспитанием часто болеющих детей.</li> <li>2.навыками разработки индивидуальных подходов по</li> </ol>			<p>организации физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем и методы контроля функционального состояния занимающихся и умеет проводить их оценку.</p>
--	---	--	--	--	--

		<p>формированию здорового образа жизни и оздоровлению часто болеющих школьников. 3. методами контроля функционального состояния занимающихся с учетом их функциональных возможностей и характера течения заболевания.</p>			
--	--	---	--	--	--



## Основная часть

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 3(часов)
1	2	3
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	6	6
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>94</b>	<b>94</b>
В том числе:		
<i><b>СРС в семестре:</b></i>		
Подготовка к индивидуальному устному собеседованию по теоретическим разделам	26	26
Подготовка к защите реферата	12	12
Изучение литературы	48	48
<i><b>СРС в период сессии:</b></i>		
Подготовка к зачету	8	8
<b>Вид промежуточной аттестации - зачет</b>		
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>108 ч</b>	<b>108 ч</b>
	<b>3 зач. ед</b>	<b>3 зач. ед</b>

## 2. Содержание учебной дисциплины

### 2.1 Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
4	1	Факторы, формирующие состояние здоровья детей	Социально-гигиенические аспекты ухудшения состояния здоровья детей и подростков. Основные тенденции физического развития детей и подростков на современном этапе. Группы здоровья. Глобальные тенденции в эволюции здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей. Физическое и психическое развитие детей и подростков как показатель состояния здоровья. Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата и показателей

			<p>физического развития. Основные тенденции ухудшения состояния здоровья детей. Дисплазия соединительной ткани: основные клинические синдромы, лечение. Основные причины, приводящие к частым заболеваниям ОРВИ. Влияние йодного дефицита на состояние здоровья детей и женщин репродуктивного возраста.</p>
4	2	Оздоровление часто болеющих детей	<p>Основные задачи оздоровления часто болеющих детей. Система оздоровления часто болеющих детей. Основные принципы проведения мероприятий по реабилитации часто болеющих детей. Занятия физической культурой часто болеющих детей. Организация физического воспитания в специальной медицинской группе в школе.</p> <p>Профилактика и коррекция гипо- и гиперкинезии у детей и подростков. Формирование навыков произвольного управления дыханием.</p> <p>Организация питания. Рациональное питание учащихся с дефицитом массы тела. Особенности закаливания часто болеющих детей. Массаж часто болеющих детей.</p> <p>Нетрадиционные формы оздоровления часто болеющих детей.</p> <p>Закаливание часто болеющих детей.</p> <p>Методика оценки закаленности.</p> <p>Оценка эффективности применяемых оздоровительных мероприятий.</p> <p>Оздоровительные мероприятия в загородных оздоровительных учреждениях.</p> <p>Физическое воспитание в загородных оздоровительных учреждениях. Охрана репродуктивного здоровья школьников.</p> <p>Биоритмологические типы работоспособности. Понятие о геноритме, феноритме и адекватном ритме. Методика определения биоритмологического типа работоспособности с помощью теста Остберга в модификации проф. Степановой.</p>

## 2.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
------------	-----------	---	--

			Л	ПЗ/ С	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8
3	1	Факторы, формирующие состояние здоровья детей	2	2	35	39	Устное собеседование. Защита реферата Изучение литературы
3	2	Оздоровление часто болеющих детей	2	4	51	57	Устное собеседование. Защита реферата Изучение литературы
3					8	8	Подготовка к зачету
		Разделы дисциплины № 1-3	4	6	94	104	
		<b>ИТОГО за семестр</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	Зачет

### 2.3 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум не предусмотрен.

### 2.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены.

## 3. Самостоятельная работа студента

### 3.1 Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
4	1	Основные тенденции физического развития детей и подростков на современном этапе	1. Подготовка к индивидуальному собеседованию 2. Подготовка к защите реферата 3. Изучение литературы	2 1 4
4	1	Факторы, формирующие состояние здоровья детей.	1. Подготовка к индивидуальному собеседованию 2. Подготовка к защите реферата 3. Изучение литературы	2 1 4

4	1	Группы здоровья	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию 2. Подготовка к защите реферата 3. Изучение литературы	2 1 4
4	1	Основные тенденции ухудшения состояния здоровья детей.	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию 2. Подготовка к защите реферата 3. Изучение литературы	2 1 4
4	1	Дисплазия соединительной ткани: основные клинические синдромы, лечение.	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию 2. Подготовка к защите реферата 3. Изучение литературы	2 1 4
4	2	Новые технологии оздоровления школьников.	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию 2. Подготовка к защите реферата 3. Изучение литературы	2 1 4
4	2	Основные принципы проведения оздоровительных мероприятий по реабилитации часто болеющих детей.	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию 2. Подготовка к защите реферата 3. Изучение литературы	2 1 4
4	2	Организация питания. Рациональное питание учащихся с дефицитом массы тела	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию 2. Подготовка к защите реферата 3. Изучение литературы	2 1 4
4	2	Организация физического воспитания школьников в специальной медицинской группе в школе	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию 2. Подготовка к защите реферата 3. Изучение литературы	2 1 4
4	2	Закаливание часто болеющих детей	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию 2. Подготовка к защите реферата 3. Изучение литературы	2 1 4
4	2	Организация физического воспитания часто болеющих детей и подростков в летних оздоровительных учреждениях	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию 2. Подготовка к защите реферата 3. Изучение литературы	2 1 4
4	2	Нетрадиционные формы оздоровления часто болеющих детей.	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию 2. Подготовка к защите реферата 3. Изучение литературы 4. Подготовка к зачету	4 1 4 8
		<b>ИТОГО в семестре:</b>		94

### 3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Поможет обучающимся организовать самостоятельное

изучение тем методические рекомендации «Основы школьной гигиены и гигиены физического воспитания: Самостоятельная работа студентов», автор-составитель Н.В. Срослова, 2016, имеющееся в библиотеке университета.

Для самостоятельной работы рекомендуется пользоваться учебником Гигиена физического воспитания и спорта: учебник Коваль В.И.Родионова Т.А.2014М. : Академия.

*Вопросы для самоконтроля приведены в конце каждой главы учебника.*

Для самостоятельной работы студентам необходимо изучить «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10».

Рекомендуется использовать курс лекций - Белова, Ольга Анатольевна. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста [Электронный ресурс] : [курс лекций] / О. А. Белова, Н. А. Плотникова; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2014. - Заглавие с титул. экрана. - Режим доступа: <http://e-learn2.rsu.edu.ru/moodle2/course/view.php?id=51>. - Вход только для зарегистрированных пользователей.

Методические рекомендации к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене детей и подростков : учебно-методическое пособие / Негосударственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Институт специальной педагогики и психологии»; авт. сост. В.Я. Егоров. - СПб. : НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2014. - Ч. 1. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-8179-0177-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438770> (08.10.2016).

Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. — Москва : КноРус, 2016. — 403 с. — Для бакалавров.

3.3.1. Примерные темы рефератов.

1. Понятие о здоровом образе жизни. Элементы здорового образа жизни человека (гигиенически рациональные формы поведения - структура ЗОЖ).
2. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» - статья 36 «Гигиеническое воспитание и обучение».
3. Всемирный день здоровья. Темы Всемирного дня здоровья прошлых лет.
4. Формирование здорового образа жизни у детей и подростков.
5. Проблема экологической обусловленности состояния

здоровья населения. Хозяйственная деятельность человека и экологическая безопасность. Основные факторы, обуславливающие состояние окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека. Некоторые заболевания, связанные с воздействием факторов окружающей среды.

6. Социально-бытовые условия жизни и их роль в формировании здоровья. Гигиеническая характеристика факторов риска в условиях жилой среды, синдром «нездорового помещения» как гигиеническая проблема.
  7. Экология и аллергия.
  8. Неблагоприятное воздействие УФ-излучения на организм человека в связи с истощением озонового слоя, защитные меры.
  9. Загрязнение объектов окружающей среды радиоактивными веществами, электромагнитные поля, шум и вибрация, их влияние на организм человека, меры профилактики.
- Ионизированный воздух
10. Профилактика утомления и нарушений нервно-психического здоровья. Медико-биологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности: фармакологические средства, физиотерапия, гидротерапия, оксигенотерапия, аэроионотерапия.
  11. Профилактика инфекционных заболеваний. Пищевые токсикоинфекции и бактериальные токсикозы. Гельминтозы. Болезни животных, передающиеся человеку через мясо и молоко.
  12. Проблемы современного питания (сужение набора пищевых продуктов, рафинирование и химические добавки) и основные направления их решения. Чужеродные химические вещества в продуктах питания (ксенобиотики). Пищевой статус как показатель здоровья. Заболевания, обусловленные недостаточным или избыточным питанием.
  13. Влияние йодного дефицита на состояние здоровья детей и женщин репродуктивного возраста.
  14. Биологически активные добавки к пище в структуре современного питания. Нутрицевтики и их значение в профилактике ряда хронических заболеваний. Парафармацевтики и их значение в регуляции физиологических функций и адаптации к экстремальным условиям.
  15. Водный баланс человека. Питьевой режим. Понятие о допингах. Анаболические стероиды и последствия их применения в спортивной практике.
  16. Система специфической и неспецифической иммунной

- защиты организма. Причины и профилактика иммунной недостаточности. Влияние физической нагрузки на показатели иммунной системы спортсмена, периоды выраженного иммунологического риска у спортсменов. Средства и методы, повышающие неспецифическую резистентность организма человека: санитарно-гигиенические мероприятия, иммунокорректирующие препараты, противовирусные препараты, схема их использования.
17. Средства и методы, повышающие неспецифическую резистентность человека в профилактике гриппа и ОРЗ.
  18. Личная гигиена. Профилактика нарушений зрения. Профилактика возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата. Самооценка состояния здоровья.
  19. Гигиена полости рта. Болезни зубов. Профилактика кариеса и пародонтоза. Первичная профилактика стоматологических заболеваний у детей. Тренировочные комплексы по дозированной динамической нагрузке на зубы. Изучение стандартного метода чистки зубов на фантомах.
  20. Актуальные вопросы наркоманий, алкоголизма и табакокурения среди школьников. Возрастные особенности наркоманий, токсикоманий и злоупотребления алкоголем. Система противоалкогольного воспитания и противоалкогольного просвещения молодежи в школе. Профилактика наркоманий и табакокурения среди школьников.
  21. Охрана репродуктивного здоровья школьников. Заболевания, угрожающие репродуктивному здоровью. Простатит, причины, клиническое течение, основные симптомы, профилактика. Современные методы контрацепции. Гормональная, внутриматочная, посткоитальная и барьерная контрацепция. Биологические методы контрацепции. Противопоказания к применению оральных контрацептивов.
  22. Исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (Health Behaviour in School-Aged Children) Формы поведения в отношении здоровья . Формы поведения, сопряженные с риском. Основные тренды поведенческих рисков, опасных для здоровья .
  23. Основы пропаганды и формирования здорового образа жизни среди обучающихся. Цели, принципы и задачи обеспечения здорового образа жизни среди обучающихся .
  24. Направления обеспечения пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся . Механизмы обеспечения здорового образа жизни среди обучающихся.

25. Диагностика, профилактика и оздоровление учащихся с нарушениями и заболеваниями костно-мышечной системы
26. Диагностика, профилактика и оздоровление учащихся с нарушениями физического развития
27. Диагностика, профилактика и оздоровление учащихся с рефракционными заболеваниями глаз
28. Диагностика и профилактика нарушений и заболеваний системы пищеварения. Коррекция алиментарно-дефицитных состояний
29. Диагностика, профилактика и оздоровление учащихся с функциональными отклонениями сердечно-сосудистой системы
30. Выявление учащихся с частыми острыми респираторными инфекциями и их оздоровление. Профилактика простудных заболеваний
31. Диагностика и профилактика нарушений и заболеваний учащихся в процессе учебных занятий
32. Профилактика и коррекция гипо- и гиперкинезии у детей и подростков.
33. Особенности закаливания часто болеющих детей.
34. Нетрадиционные формы оздоровления часто болеющих детей.

Для подготовки рефератов использовать:

1. Кучма В.Р., Соколова С.Б. Поведение детей, опасное для здоровья: современные тренды и формирование здорового образа жизни. Монография. М.: ФГБНУ НЦЗД, 2014. 160 с.
2. Руководство по диагностике и профилактике школьно обусловленных заболеваний, оздоровлению детей в образовательных учреждениях (под редакцией чл.-корр. РАМН, профессора Кучмы В.Р. и д.м.н. Храмцова П.И.) – М.: Издатель НЦЗД, 2012 – 181 с.
4. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (См Фонд оценочных средств)
- 4.2. Рейтинговая система в Университете не используется.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины**

### **5.1 Основная литература**



№ п / п	Наименование и вид издания	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
	Самостоятельная работа студентов: Основы школьной гигиены и гигиены физического воспитания: методические рекомендации.	Срослова Н.В.	2016, Ряз.гос.ун-т имени С.А. Есенина, Рязань	1 - 2	4	66	5
	Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст] : учебник- 3-е изд., стер. . - 256 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).	Назарова Е.Н. , Жилов Ю. Д.	Москва : Академия, 2013	1-2	4	7	0

## 5.2 Дополнительная литература

№ п/п	Наименование и вид издания	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1				1-2	7	1	0
1	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб-	Туманян, Г.С.	2006, М. : Академия 2009	1 - 2	7	30 3	0

	ное пособие						
2	Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие - 2-е изд., стереотип.	Назарова Е. Н	2008 М. : Академия	1 - 2	7	40	0
3	Общая и специальная гигиена: учебник (Высшее профессиональное образование).	Полиевский С.А. / С. А. Полиевский, А. Н. Шафранская.	2009 Академия	1-2	7	10	1

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>

(дата обращения: 15.04.2018).

9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 20.04.2018).

10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/> свободный (дата обращения: 15.04.2018).

3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek/Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp>, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

## **6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

### **6.1 Требования к аудиториям для проведения занятий:**

Необходимы стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, ноутбук, экран настенный. Необходимы стандартно оборудованные аудитории для проведения практических занятий, как в традиционной, так и в интерактивной форме – ноутбук, проектор, экран или компьютерный класс.

### **6.2 Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:**

Видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерном классе должны быть установлены средства *MS Office: World, Power Point*.

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям : двигательная активность, закаливание, моторная плотность урока, врачебный контроль, критерии допустимости физической нагрузки, гигиенические принципы нормирования физических нагрузок и др.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и

	содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом .
индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Реферат	<i>Реферат:</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

1. *Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.*
2. *Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.*
3. *Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.*

**Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)**

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая

VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

## Приложение 1

### **Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Факторы, формирующие состояние здоровья детей	ПК13 ОПК5	зачет
2.	Оздоровление часто болеющих детей	ПК13 ОПК5	зачет

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
		<b>знать</b>	
<b>ОПК -5</b>	умением планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей (ОПК-5);	Знать: 1.гигиенические основы здорового образа жизни	<b>ОПК 531</b>
		2.Основные средства и методы оздоровления и профилактики заболеваний.	<b>ОПК 532</b>
		3. факторы риска и основные тенденции ухудшения состояния здоровья детей.	<b>ОПК 533</b>
		<b>уметь</b>	
		1.осуществлять мероприятия по физическому воспитанию	<b>ОПК 5У1</b>

		часто болеющих детей.	
		2.формировать физическую активность, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний и норм	<b>ОПК 5У2</b>
		3.Осуществлять консультативную деятельность по вопросам профилактики острых респираторных и других заболеваний и формирования ЗОЖ.	<b>ОПК 5У3</b>
		<b>владеть</b>	
		1.практическими навыками применения различных гигиенических факторов в целях повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями.	<b>ОПК 5В1</b>
		2.навыками формирования здорового образа жизни школьников с ослабленным здоровьем.	<b>ОПК 5В2</b>
		3.Навыками гигиенического обучения и воспитания часто болеющих школьников,	<b>ОПК 5В3</b>
		знать	
<b>ПК -13</b>	умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций (ПК-13);	1.Профилактические и оздоровительные технологии	<b>ПК-13 31</b>



		2..Основы организации физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.	<b>ПК 1332</b>
		3.Правила определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния их здоровья	<b>ПК-1333</b>
		<b>уметь</b>	
		1.Разрабатывать комплекс мероприятий по оздоровлению часто болеющих детей в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.	<b>ПК-13У1</b>
		2.Нормировать физические нагрузки	<b>ПК13-2У2</b>
		3.Проводить занятия оздоровительной физической культурой с учетом характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей несовершеннолетнего.	<b>ПК13-2У3</b>
		<b>владеть</b>	
		1.Методикой проведения занятий физическим воспитанием часто болеющих детей.	<b>ПК-132У3</b>
		2.навыками разработки индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни и оздоровлению часто болеющих школьников	<b>ПК13 В2</b>
		3. методами контроля функционального состояния	<b>ПК 13 В3</b>

		занимающихся с учетом их функциональных возможностей и характера течения заболевания.	
--	--	---	--

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)**

<b>№</b>	<b>*Содержание оценочного средства</b>	<b>Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов</b>
1	Факторы, формирующие состояние здоровья детей.	ОПК 533 ОПК 5У2
2	Определение понятия «часто болеющие дети»	ОПК 5У3
3	Основные тенденции ухудшения состояния здоровья детей.	ОПК 533
4	Основные тенденции физического развития детей и подростков на современном этапе	ОПК 533
5	Профилактика гриппа и ОРЗ	ОПК 532ОПК 5У3
6	Дисплазия соединительной ткани: основные клинические синдромы, лечение.	ОПК 533
7	Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата и показателей физического развития	ПК 13 В3
8	Основные принципы проведения оздоровительных мероприятий по реабилитации часто болеющих детей.	ОПК 532ОПК 5В1 ОПК 5В2 ПК 13 В2 ОПК 5В3 ПК-13У1
9	Организация питания. Рациональное питание учащихся с дефицитом массы тела	ОПК 532ОПК 5В1 ОПК 5В2 ОПК 5В3 ПК-13У1
10	Коррекция основных компонентов режима дня для часто болеющих детей	ОПК 532ОПК 5В1 ОПК 5В2 ОПК 5В3
11	Закаливание часто болеющих детей	ОПК 532ОПК 5В1 ОПК 5В2 ОПК 5В3 ПК-13У1
12	Организация физического воспитания часто болеющих детей и подростков	ОПК 5У1 ПК-1332 ПК-13У1 ПК-13У3
13	Нетрадиционные формы оздоровления часто болеющих детей	ОПК 532ОПК 5В1 ОПК 5В2 ОПК 5В3
14	Оценка эффективности применяемых оздоровительных мероприятий.	ПК 13 В3
15	Ионизированный воздух как средство	ОПК 532

	оздоровления	
16	Гигиенические принципы занятий оздоровительными физическими упражнениями	<b>ОПК51У1 ОПК 5У2 ПК-1332 ПК-13У1 ПК-13У3</b>
17	Гигиеническое нормирование физических нагрузок в процессе занятий оздоровительными физическими упражнениями.	<b>ПК-1332 ПК-13У2</b>
18	Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой детей в загородных оздоровительных учреждениях.	<b>ОПК 5У1ОПК 5В1 ОПК 5В2 ОПК 5В3</b>
19	Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека.	<b>ОПК 533 ОПК 5У2</b>
20	Организация занятий физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов.	<b>ОПК 5У1ПК-1331 ПК-1332 ПК-13У3 ПК-13У3</b>
21	Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой в школе.	<b>ПК-1333</b>
22	Комплексная оценка состояния здоровья школьников для определения групп здоровья.	<b>ОПК 533</b>
23	Понятие о внезапной смерти на уроках физической культуры в школе.	<b>ОПК 533</b>
24	Комплекс обследований для допуска к занятиям физической культурой и спортом.	<b>ПК 13 В2</b>
25	Гигиенические основы здорового образа жизни	<b>ОПК 531 ОПК 5У2 ПК 13 В2</b>
26	Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.	<b>ОПК 532 ОПК 5У2 ПК-1331 ОПК 5 В2</b>

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

«зачтено» – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко

и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«зачтено» - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«зачтено» - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.