

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.5 Гигиенические основы физического воспитания**

Специальность  
**49.02.01 Физическая культура**

Москва  
2019

**1. Наименование дисциплины:** ОП.5 Гигиенические основы физического воспитания.

**2. Цель и задачи освоения дисциплины:**

**Цель:** подготовка педагогов, владеющих современными теоретическими и практическими знаниями и технологиями гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности, формирование основных профессиональных компетенций, необходимых для их использования.

**Задачи:**

1. Формировать понимание важности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

2. Овладеть основными гигиеническими представлениями об окружающей среде и ее воздействии на организм занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей.

3. Формировать компетентный подход в применении основных гигиенических правил и нормативов, используемых в процессе физического воспитания и спорта.

4. Овладеть навыками подбора технологий проведения физкультурно-спортивной деятельности, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

**3. Место дисциплины в структуре ОП СПО:**

Дисциплина ОП.5 Гигиенические основы физического воспитания относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, является дисциплиной цикла общепрофессиональных дисциплин и изучается в пятом семестре.

**4. Образовательные результаты, необходимые для освоения дисциплины**

Для освоения дисциплины обучающийся должен иметь знания и умения, полученные при освоении дисциплин общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования.

**5. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

**Общие компетенции:**

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

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

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

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

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

### **Трудовую функцию: Общепедагогическая функция. Обучение**

#### **Трудовые действия:**

осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральным государственным образовательным стандартов дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования;

планирование и проведение учебных занятий;

организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися;

систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению;

разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.

#### **Профессиональные компетенции:**

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия

ПК 1.2. Проводить занятия по физической культуре

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

ПК 1.4 Анализировать учебные занятия

ПК 1.5 Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

### **Трудовую функцию: Воспитательная деятельность**

#### **Трудовые действия:**

постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера;

реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.);

развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;

определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации;

реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.);  
проектирование и реализация образовательных программ.

#### **Профессиональные компетенции:**

- ПК 2.1 Определять цели и задачи планировать внеурочные мероприятия и занятия
- ПК 2.2 Проводить внеурочные мероприятия и занятия
- ПК 2.3 Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности
- ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
- ПК 2.5 Анализировать внеурочные мероприятия и занятия
- ПК 2.6 Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности

#### **Трудовую функцию: Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования**

#### **Трудовые действия:**

определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития;  
определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития;  
формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира.

#### **Профессиональные компетенции:**

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

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиенические основы закаливания;
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

**Уметь:**

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

## 6. Объем дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		5	
Контактная работа (всего)	40	40	
В том числе:			
Лекции, уроки	20	20	
Практические занятия, семинары	20	20	
Лабораторные занятия			
В том числе в интерактивной форме	60	60	
Самостоятельная работа	19	19	
Формы промежуточной аттестации	Экзамен(1 ч. консл.)		
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	

## 7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

### 7.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические занятия, семинары	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Всего/в том числе в интерактивной форме

1.	Предмет и задачи курса гигиены физического воспитания и спорта.	4	4		4	12/8
2.	Факторы внешней среды и их влияние на безопасность и эффективность занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	4	4		4	12/8
3.	Основы гигиены физической культуры.	4	4		4	12/8
4.	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	4	4		3	11/8

## 7.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Предмет и задачи курса гигиены физического воспитания и спорта.	<p>1.1. Гигиена как отрасль медицинской науки. История развития гигиенической науки. Предмет и задачи курса гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Взаимодействие организма со средой. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье. Основные гигиенические средства – оптимизация условий, режима и содержания, форм и средств, применяемых в процессе ФВ и спортивной деятельности; рациональное питание; оптимизация физических нагрузок; закаливание.</p> <p>1.2. Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения. Здоровье и физическое развитие ребенка. Группы здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Факторы здорового образа жизни. Значение физического воспитания и спорта для укрепления здоровья. Оздоровительное воздействие физической культуры на сердечно-сосудистую и дыхательную систему человека.</p>
2	Факторы внешней среды и их влияние на безопасность и эффективность занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	<p>2.1. Гигиена воздушной среды. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Химический состав воздуха. Гигиена воды. Органолептические и эпидемиологические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам. Питьевой режим спортсмена.</p> <p>2.2 Гигиена почвы. Значение состава и свойств почвы. Самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.</p> <p>2.3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиеническое состояние окружающей среды Москвы и Московской области. Санитарные правила и нормы для занятий физическим воспитанием и спортом в детских образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования.</p>

		<p>2.4. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Влияние недостатка витаминов и других питательных веществ на организм. Требования к пищевому рациону детей и взрослых, суточные потребности в белках, жирах и углеводах, витаминах и минеральных солях. Энергетический обмен и его составляющие. Калорийность пищевого рациона.</p> <p>2.5. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом. Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом. Режим питания спортсмена. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом. Калорийность и состав суточного рациона для представителей различных спортивных специальностей.</p>
3	Основы гигиены физической культуры.	<p>3.1. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания. Гигиеническое нормирование двигательной активности и циклических нагрузок. Визуальная оценка развития состояния утомления на занятии. Оценка пульсовой кривой и моторной плотности физкультурного занятия и в ДОУ и урока физкультуры в школе.</p> <p>3.2. Гигиенические принципы организации занятий физической культурой. Гигиена физического воспитания в зрелом и пожилом возрасте. Гигиеническое нормирование тренировочных нагрузок. Гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.</p> <p>3.3. Формирование двигательной активности школьников. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Гигиена физического воспитания детей и подростков в зависимости от состояния здоровья обучающихся.</p> <p>3.4. Гигиенические основы массовой физической культуры. Принципы и методы оздоровительной физической тренировки. Показания и противопоказания к назначению оздоровительной физической тренировки. Особенности функционального состояния лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека. Гигиена закаливания. Принципы закаливания. Современные виды физвоспитания и их воздействие на организм.</p>
4	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	<p>4.1. Гигиенические требования к занятиям спортом высших достижений. Гигиенические требования к планированию тренировки. Принципы построения тренировочного процесса. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Основные части тренировочного занятия - их значение и структура. Тренировочные циклы. Круглогодичный план тренировки.</p>

		4.2. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, плаванием, борьбой, боксом и тяжелой атлетикой. 4.3. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
--	--	---

### 7.3. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Предмет и задачи курса гигиены физического воспитания и спорта.	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач
2.	Факторы внешней среды и их влияние на безопасность и эффективность занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач
3.	Основы гигиены физической культуры.	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач
4.	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач

### 7.4. Образовательные результаты обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Коды компетенций			
Предмет и задачи курса гигиены физического воспитания и спорта.	ОК 1-12	ПК 1.1-1.5	ПК 2.1 – 2.6	ПК 3.1 -3.4
Факторы внешней среды и их влияние на безопасность и эффективность занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	ОК 1-12	ПК 1.1-1.5	ПК 2.1 – 2.6	ПК 3.1 -3.4
Основы гигиены физической культуры.	ОК 1-12	ПК 1.1-1.5	ПК 2.1 – 2.6	ПК 3.1 -3.4
Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	ОК 1-12	ПК 1.1-1.5	ПК 2.1 – 2.6	ПК 3.1 -3.4

### 8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

Конкретный перечень типовых контрольных заданий и иных материалов для оценки результатов освоения дисциплины, а также описание показателей и критериев оценивания компетенций приведен в фонде оценочных средств по дисциплине.

## **9. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины**

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных мероприятий обучающемуся рекомендуется регулярно изучать каждую тему дисциплины, активно участвуя в аудиторных занятиях и в ходе реализации различных форм самостоятельной индивидуальной работы.

При проведении учебных занятий по дисциплине используются следующие образовательные технологии (в том числе интерактивные):

### **Интерактивные формы проведения лекционных занятий**

*Проблемная лекция* – форма проведения лекционного занятия, в ходе которой преподаватель в начале и по ходу изложения учебного материала создает проблемные ситуации и вовлекает обучающихся в их анализ. Проблемная ситуация может создаваться при определении преподавателем проблемного вопроса или задания. При этом необходимо так организовать работу на проблемной лекции, чтобы обучающийся находился в социально активной позиции: высказывал свою позицию, задавал вопросы, находил ответы и высказывал предположения. При проведении лекций проблемного характера процесс познания обучаемых приближается к поисковой, исследовательской деятельности.

*Лекция-диалог* – предполагает передачу учебного содержания через серию вопросов, на которые обучающийся должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

### **Интерактивные формы проведения практических занятий**

*Проблемный семинар*. Особенностью такого семинара является наличие дискуссии. Заблаговременно, преподавателем ставится перед обучающимися проблемная ситуация, тема. Обучающиеся самостоятельно осуществляют подготовку к семинару, ведут поиск информации.

*Деловая игра* – одна из эффективных форм учебного процесса, направленная на развитие навыков применения теоретических и прикладных профессиональных знаний, а также практического профессионального опыта; способности выявлять и ставить проблемы профессионально-ориентированных задач и самостоятельно или в команде находить пути их решения; способности работать в коллективе, находить необходимые средства коммуникации и достижения коллективных целей.

Цель деловой игры – проявить имеющиеся знания, показать умение самостоятельно (автономно) или в команде пользоваться ими, получить навыки восприятия комплексных проблем и выработки подходов к их решению.

Для реализации деловой игры преподаватель использует реальные или специально сконструированные ситуации, изложенные в виде профессиональной/межпрофессиональной задачи. Правила игры должны быть модельными, то есть повторять с некоторыми упрощениями, не затрагивающими существо дела, те ограничения и возможности, которые для подобных задач существуют в реальной жизни.

В деловой игре все участники находятся в рамках одного общественного интереса или же различие их общественных интересов значения не имеет. Таким интересом является успешное решение поставленной задачи. Другими словами, в деловой игре

играют в профессию и поэтому ее тема должна быть из области будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Подготовка деловой игры требует от преподавателя следующих действий: продумать и сформулировать учебные цели; подобрать необходимое оборудование; подготовить раздаточный материал (техническое задание, технологическую карту, выдержки из документов, регламентирующих наиболее важные аспекты решения задачи и т. п.).

*Решение ситуационных и контекстных задач.* Задача – цель, заданная в конкретных условиях и требующая эффективного способа ее достижения. Учебные задачи можно классифицировать по разным основаниям. В частности, в соответствии с характером анализируемой ситуации можно выделить следующие задачи: выполняющие функции овладения методологией и теоретическими знаниями; выполняющие функцию формирования профессиональных компетенций; выполняющие функции овладения трудовыми действиями, нормами и правилами профессиональной деятельности.

Метод решения ситуационных задач состоит в том, что обучающиеся, ознакомившись с описанием проблемы, самостоятельно анализируют ситуацию, диагностируют проблему и представляют свои идеи и решения в дискуссии с другими обучающимися. В зависимости от характера освещения материала используются ситуации-иллюстрации, ситуации-оценки и ситуации-упражнения.

Ситуация-иллюстрация заключает в себе пример из профессиональной практики (как позитивный, так и негативный) и следует предложить способ ее решения.

Ситуация-оценка представляет собой описание ситуации и возможное решение в готовом виде: требуется только оценить, насколько оно правомерно и эффективно.

Ситуация-упражнение состоит в том, что конкретный эпизод профессиональной деятельности подготовлен так, чтобы его решение требовало каких-либо стандартных действий, например, заполнения форм, подготовки документов, использования нормативных документов и т.д.

Ситуационный анализ включает метод анализа конкретных ситуаций, кейс-метод, метод «инцидента»).

**Самостоятельная работа** обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку обучающихся к каждому практическому занятию.

При изучении содержания дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

В процессе изучения дисциплины обучающимися предлагаются следующие виды самостоятельной работы:

– *подготовка к практическим занятиям.* Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов: 1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная основная и дополнительная литература; 2) углубление знаний по теме. Необходимо имеющийся материал в лекциях, учебных пособиях дифференцировать в соответствии с пунктами плана практического занятия. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Лучше это делать на полях конспекта лекции или учебного пособия. Уточнение надо осуществить при помощи справочной литературы (словари, энциклопедические издания и т.д.); 3) составление развернутого плана выступления, или проведения расчетов, решения задач, упражнений и т.д.

– *работа с информационными компьютерными технологиями* предполагает разработку преподавателем заданий с использованием Интернет-технологий. Подобные

задания для самостоятельной работы могут быть направлены на: 1) поиск и обработку информации; 2) на организацию взаимодействия в сети; 3) задания по созданию web-страниц; 4) выполнение проектов; 5) создание моделей.

– *задания на поиск и обработку информации* могут включать: написание реферата-обзора; рецензию на сайт по теме; анализ литературы и источников в сети на данную тему, их оценивание; написание своего варианта плана лекции; подготовку доклада; составление библиографического списка; ознакомление с профессиональными конференциями, анализ обсуждения актуальных проблем.

*Написание рефератов и докладов.* Реферат - это краткое изложение содержания научных трудов или литературных источников по определенной теме. Доклад - публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы.

Реферат и доклад должны включать введение, главную часть и заключение. Во введении кратко излагается значение рассматриваемого вопроса в научном и учебном плане, применительно к теме занятия. Затем излагаются основные положения проблемы и делаются заключение и выводы. В конце работы дается подробный перечень литературных

источников, которыми пользовался обучающийся при написании реферата или доклада.

–  *работа с литературой.* Овладение методическими приемами работы с литературой одна из важнейших задач обучающегося.

Работа с литературой включает следующие этапы:

1. Предварительное знакомство с содержанием.

2. Углубленное изучение текста с преследованием следующих целей: усвоить основные положения; усвоить фактический материал; логическое обоснование главной мысли и выводов.

3. Составление плана прочитанного текста. Это необходимо тогда, когда работа не конспектируется, но отдельные положения могут пригодиться на занятиях, при выполнении курсовых, выпускных квалификационных работ, для участия в научных исследованиях.

4. Составление тезисов.

– *задания на организацию взаимодействия в сети* предполагают: обсуждение состоявшегося или предстоящего события, лекции; работа в списках рассылки; общение в синхронной телеконференции (чате) со специалистами или обучающимися других групп или вузов, изучающих данную тему; обсуждение возникающих проблем в отсроченной телеконференции; консультации с преподавателем и другими обучающимися через отсроченную телеконференцию; консультации со специалистами через электронную почту.

## **10. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Вид самостоятельной работы	Количество часов	Семестры	
		5	5
подготовка к практическим занятиям.	3	3	
работа с информационными компьютерными технологиями	3		3
задания на поиск и обработку информации	4		4
Написание рефератов и докладов	4		4
работа с литературой.	5		5
Всего:	19		19

## **11. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины:**

**Основная литература:**

1. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. :Юрайт, 2017.

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=434979&linkid=1>  
434979

<https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura#page/45>

2. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / Алхасов, Дмитрий Сергеевич ; Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=458015&linkid=1>  
458015  
<https://biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury>

**Дополнительная литература:**

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. - М. : Academia : Издат. центр "Академия", 2015.

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=414686&linkid=1>  
414686  
<http://academia-moscow.ru/reader/?id=165183>

**12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины:**

[www.edu-zone.net/show/59638.html](http://www.edu-zone.net/show/59638.html)

Базы данных, информационные справочные и поисковые системы:

[www.informika.ru](http://www.informika.ru)

[www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

База?? диссертационных исследований Dissertation&Theses<http://www.sciencedirect.com>  
Электронная библиотека РГБ<http://diss.rsl.ru>

<http://www.zdr.ru/>

<http://www.zdorovie.ru/>

[??http://www.fizkultura-vsem.ru/](http://www.fizkultura-vsem.ru/)

<http://lib.sportedu.ru/>

**13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочные системы**

информационные технологии обработки графической информации; информационные технологии передачи данных и распространения информации; информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные, беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии групповой работы, гипертекстовые

информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры (FireFox).

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC ([www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru)), Министерства образования и науки Российской Федерации ([www.informica.ru](http://www.informica.ru)), научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>.

#### **14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета дисциплин цикла общепрофессиональных дисциплин.

Кабинет должен быть оснащен в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

- мебель для организации рабочего места учителя и организации рабочих мест обучающихся;
- секционные шкафы для размещения и хранения средств обучения:
- доска;
- персональный компьютер, принтер, телевизор;
- технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.