

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)

наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.02.02

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Основы закаливания юных северян

Разработчик (и):

Сунагатова Лариса Викторовна
ФИО

Старший преподаватель кафедры
ЗиАФК

должность

ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

подпись

А.С. Шемереко

**Мурманск
2026**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Знать: - методы определения физического развития Уметь: - определять уровень физического развития Владеть: - основными навыками охраны жизни и здоровья
ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	ПК-5.1. Знает специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. ПК-5.2. Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.	Знать: - общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза, с целью обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся; - возрастные особенности обучающихся Уметь: - определять физическое развитие детей; - разрабатывать индивидуальные программы закаливания Владеть: - основными навыками охраны жизни и здоровья обучающихся в образовательном учреждении; - методами адаптации организма детей дошкольного и школьного возраста к действиям метеорологических факторов Арктической зоны
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-6.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	Знать: - методы определения физического развития Уметь: - определять уровень физического развития Владеть: - основными навыками охраны жизни и здоровья

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Сезонные ритмы и закаливание детского организма в условиях Арктической

зоны

Полезные приспособительные результаты. Неблагоприятные условия Севера. Особенности жизнедеятельности ребенка в Заполярье. Особенности обмена веществ. Особенности питания на севере. Теплопродукция. Адаптация к низкой температуре.

Тема 2. Холодовое, тепловое, контрастное воздействие на организм. Процессы, активизирующие иммунную систему

Особенности терморегуляции у детей дошкольного и школьного возраста. Влияние холода на организм и ответная реакция активации. Тепловые процедуры, как активизатор защитных сил организма. Чередование горячих и холодных закаливающих мероприятий, расширение «температурного коридора».

Тема 3. Природные факторы и средства, используемые для закаливания и оздоровления детского организма

Воздействие главных экологических факторов на организм человека. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Общие рекомендации при проведении закаливающих и водных процедур. Противопоказания закаливающим и водным процедурам

Тема 4. Программы закаливания

Специфические и неспецифические закаливающие процедуры. Методы закаливания по «охвату» воздействия на организм человека. Средства, используемые для закаливания детей. Расписание здоровья. Программы закаливания. Методические рекомендации, которые необходимо соблюдать при проведении закаливающих мероприятий в образовательных учреждениях.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 282 с.
<https://biblio-online.ru/viewer/E4E45D47-D530-4373-9028-969E806C052F/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovanii#page/1>

2. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 285 с. <https://biblio-online.ru/viewer/4F3C7034-BB79-449D-9C7C-618F313A2BF8/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta#page/1>

3. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 251 с. <https://biblio-online.ru/viewer/E5BD91C2-180B-4D73-AE31-F74B81F6A605/zdorovesberegayuschaya-pedagogika#page/1>

Дополнительная литература:

4. Аксенова, Л. И. Ранняя помощь детям с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для СПО / Л. И. Аксенова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 377 с. <https://biblio-online.ru/viewer/C265F583-BABB-4E3D-90A8-FEA7DC4C708E/rannaya-pomosch-detyam-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya#page/1>

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>

3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1) Офисный пакет Microsoft Office 2007

2) Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения										
	Очная			Очно-заочная				Заочная			
	Семестр		Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	3/6	4/7									
Лекции	4	4	8								
Практические занятия	12	12	24								
Лабораторные работы											
Самостоятельная работа	56	56	112								
Подготовка к промежуточной аттестации											
Всего часов по дисциплине	72	72	144								
/ из них в форме практической подготовки											

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен											
Зачет/зачет с оценкой		+									
Курсовая работа (проект)											
Количество расчетно-графических работ											
Количество контрольных работ											
Количество рефератов											
Количество эссе											

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Сезонные ритмы и закаливание детского организма в условиях Арктической зоны.
2	Холодовое, тепловое, контрастное воздействие на организм. Процессы, активизирующие иммунную систему.

3	Природные факторы и средства, используемые для закаливания и оздоровления детского организма.
4	Программы закаливания.