

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.06.02 Основы закаливания юных северян**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
**Направленность (профили) Физическая культура.**  
**Безопасность жизнедеятельности**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения

**2021**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Ерохова Н.В., канд.пед.наук, доцент,  
зав. кафедрой физической культуры,  
спорта и безопасности жизнедеятель-  
ности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 24.03.2021 г.)  
Переутверждена на заседании кафедры фи-  
зической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета физической  
культуры и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 12 от 28.06.2021 г., № 9 от  
11.05.2022 г.)  
Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - изучение физиологических механизмов адаптации организма детей дошкольного и школьного возраста к действиям метеорологических факторов Арктической зоны.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Компетенция  | Индикаторы компетенций   | Результаты обучения   |
|--|--|---|
| <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>  | <p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p>   | <p><b>Знать:</b><br/>- методы определения физического развития</p>  |
|  | <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>   | <p><b>Уметь:</b><br/>- определять уровень физического развития</p>  |
|  | <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>  | <p><b>Владеть:</b><br/>- основными навыками охраны жизни и здоровья</p>   |
| <p>ПК-2 Способен планировать и осуществлять профессиональную деятельность предметной направленности в соответствии с ФГОС начального, основного общего, среднего и дополнительного образования с учетом возрастных особенностей обучающихся, в том числе обучающихся с особыми потребностями в образовании</p> | <p>ПК-2.1. Демонстрирует знание требований ФГОС, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся</p>  | <p><b>Знать:</b><br/>- общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза, с целью обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;<br/>- возрастные особенности обучающихся</p> |
|  | <p>ПК-2.2. Демонстрирует умение планировать и осуществлять профессиональную деятельность предметной направленности, ориентируясь на требования ФГОС, в условиях конкретной образователь-</p> | <p><b>Уметь:</b><br/>- определять физическое развитие детей;<br/>- разрабатывать индивидуальные программы закаливания</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | ной среды, в том числе с обучающимися с особыми образовательными потребностями | <b>Владеть:</b><br>- основными навыками охраны жизни и здоровья обучающихся в образовательном учреждении;<br>- методами адаптации организма детей дошкольного и школьного возраста к действиям метеорологических факторов Арктической зоны |
|--|--|--|

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Основы закаливания юных северян» относится к части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

| Курс   | Семестр | Трудоемкость в ЗЕТ | Общая трудоемкость (час.) | Контактная работа |    |    | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС      |                | Курсовые работы | Кол-во часов на контроль | Форма контроля |
|--|---------|--------------------|---------------------------|-------------------|----|----|------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------|-----------------|--------------------------|----------------|
|  |         |                    |                           | ЛК                | ПР | ЛБ |                        |                              | общее кол-во часов на СР | из них – на КР |                 |                          |                |
| 3  | 5       | 3                  | 108                       | 10                | 16 | -  | 26                     | -                            | 82                       | -              | -               | -                        | зачет          |
| <b>ИТОГО</b> в соответствии с учебным планом |         |                    |                           |                   |    |    |                        |                              |                          |                |                 |                          |                |
| <b>Итого:</b>                                |         | 3                  | 108                       | 10                | 16 | -  | 26                     | -                            | 82                       | -              | -               | -                        | зачет          |

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

| № п/п | Наименование раздела, темы   | Контактная работа |    |    | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | Кол-во часов на контроль |
|-------|--|-------------------|----|----|------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
|       |  | ЛК                | ПР | ЛБ |                        |                              |                     |                          |
| 1     | Сезонные ритмы и закаливание детского организма в условиях Арктической зоны. | 2                 | 2  | -  | 4                      | -                            | 20                  | -                        |

|   |  |           |           |          |           |          |           |          |
|---|--|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|
| 2 | Холодовое, тепловое, контрастное воздействие на организм. Процессы, активизирующие иммунную систему. | 2         | 4         | -        | 6         | -        | 20        | -        |
| 3 | Природные факторы и средства, используемые для закаливания и оздоровления детского организма.        | 2         | 4         | -        | 6         | -        | 20        | -        |
| 4 | Программы закаливания.   | 4         | 6         | -        | 10        | -        | 22        | -        |
|   | Зачет  | -         | -         | -        | -         | -        | -         | -        |
|   | <b>ИТОГО:</b>  | <b>10</b> | <b>16</b> | <b>-</b> | <b>26</b> | <b>-</b> | <b>82</b> | <b>-</b> |

### 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.

### **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

#### **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-vozpitanija-detey-mladshego-shkolnogo-voзраста#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>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite\_Codec\_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

### **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

#### **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

#### **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

#### **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.