

Министерство образования Оренбургской области  
Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального  
образования «Педагогический колледж» г. Орск  
*Кафедра гуманитарных дисциплин*

Рассмотрено и рекомендовано на  
заседании кафедры гуманитарных наук  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г.  
Зав.кафедрой \_\_\_\_\_ А.Ф.Зыряева

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы**  
**по дисциплине ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания**  
**для специальностей:**  
**050141 «Физическая культура »,**  
**очной формы обучения**

Составитель:  
*Широковская Ольга Леонидовна*  
\_\_\_\_\_  
(подпись)  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы составлены на основе рабочей программы, **ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания**, реализуемой в рамках основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 050141. Физическая культура

Организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов регулируется Типовым положением об образовательном учреждении среднего профессионального образования Российской Федерации, ФГОС СПО (пункт 7.16), Уставом колледжа, настоящим Положением, а также рекомендациями Регионального центра развития образования Оренбургской области.

**Внеаудиторная самостоятельная работа** является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом; **выполняется по заданию при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.**

ГАОУ СПО  
«Педколледж» г. Орска  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

Широковская О.Л.  
(инициалы, фамилия)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Тематический план внеаудиторной самостоятельной работы.....	4
2. Содержание самостоятельной работы.....	8
3. Список рекомендуемой литературы.....	24

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>№ урока</b>	<b>Задания для самостоятельной работы</b>	<b>Коли чество часов</b>
1	Тема 1.2. Основы гигиены детей и подростков.	3	Подбор материала из интернет-источников о пропаганде здорового образа жизни детей и подростков в школе.	2
2	Тема 1.3. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.	5	Составление сравнительной характеристики особенностей питания спортсменов перед стартом, во время соревнований и в восстановительный период	4
3	Тема 1.4. Основы профилактики инфекционных заболеваний.	10	Определение мер по предупреждению инфекционных заболеваний в учебных заведениях ,по повышению сопротивляемости детского организма .	2
4	Тема 1.4. Основы профилактики инфекционных заболеваний.	13	Составление таблицы «Классификация инфекционных заболеваний» в зависимости от природы возбудителей	2
5	Тема 1.5. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко - и токсикомании	14	Подбор материала о признаках наркотического отравления (использование интернет-ресурсов)Подбор материала о механизме развития токсической зависимости (статистика по России)	4
6	Тема 2.2. Гигиенические проблемы водной среды и почвы	19	Составление гигиенической характеристики почвы	2
7	Тема 2.3. Гигиенические основы закаливания	22	Подбор методик комплексного проведения закаливающих процедур.	2
8	Тема 3.1. Гигиена спортивных сооружений	28	Составить гигиеническую характеристику шума и электростатических зарядов спортивных сооружений. Составление характеристики искусственного и естественного освещения спортивных сооружений	4

9	Тема 3.1. Гигиена спортивных сооружений	29	Описание гигиенических требований к открытым водоемам и искусственным бассейнам	2
9	Тема 3.3. Гигиенические требования к оборудованию мест учебных занятий.	31	Составление гигиенических требований к оборудованию и эксплуатации гимнастических залов	2
10	Тема 4.1. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.	32	Составление таблицы «Классификации физических нагрузок, и влияние их на организм школьников в процессе физического воспитания.»	2
11	Тема 4.1. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.	33	Составление таблицы «Описание гигиенических возрастно-половых нормативов двигательной активности школьников» Составление гигиенических требований для проведения занятий лыжным спортом, спортивными играми, плаванием, борьбой, боксом, штангой.	6
12	Тема 4.2. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований	39	Подбор и составление гигиенических требований к организации тренировочного процесса для занятий гимнастикой Подбор и составление гигиенических требований к организации тренировочного процесса для занятий легкой атлетикой.	4
13	Тема 4.3. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	40	Составление характеристики медико-биологических средств восстановления физической работоспособности	3
				41