

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
"Набережночелнинский государственный педагогический университет"  
(ФГБОУ ВО "НГПУ")

**Гигиена физического воспитания и спорта**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Биологии и методики ее преподавания**  
Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура**

Форма обучения **заочная**  
Программу составила к.б.н., доцент, Хасанова А.Р.

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	3		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины: укрепление и сохранение здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом на основе знаний и использования основных гигиенических норм, правил и мероприятий в организации физкультурно-спортивной деятельности.
1.2	Задачи освоения дисциплины:
1.3	формирование комплекса гигиенических знаний по проблеме физического воспитания и спорта;
1.4	разработка мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов внешней среды и факторов физического воспитания и спорта;
1.5	сохранение и укрепление состояния здоровья, физического развития, повышения общей и спортивной работоспособности подрастающего поколения и лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.07
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
2.1.3	Ациклические виды спорта
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности
2.1.5	Учебная практика по физической культуре
2.1.6	Физическая культура и спорт
2.1.7	Циклические виды спорта
2.1.8	Производственная практика по воспитательной работе
2.2	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований в физической культуре и спорте
2.2.2	Лечебная физическая культура
2.2.3	Национальные виды спорта
2.2.4	Организация дополнительного образования
2.2.5	Спортивная медицина
2.2.6	Спортивная метрология
2.2.7	Спортивная морфология
2.2.8	Физиология спорта
2.2.9	Производственная педагогическая практика
2.2.10	Учебная практика по внеурочной деятельности
2.2.11	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.12	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1: Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно - педагогической деятельности	
<b>УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</b>	
УК-8.1: Обеспечивает условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами	
<b>ПК-1: Способен применять предметные знания в образовательном процессе для достижения образовательных результатов</b>	
ПК-1.1: Демонстрирует знания содержания предметной области "Физическая культура"	
ПК-1.3: Владеет навыками применения предметных знаний для планирования и проведения занятий	
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен</b>	
3.1	<b>Знать:</b>
3.1.1	гигиенические принципы физического воспитания, особенности рационального питания спортсмена, средства восстановления и повышения работоспособности;
3.1.2	методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке, особенности закалывающих процедур;
3.1.3	гигиенические нормы и требования к спортивным сооружениям;

3.1.4	правила личной гигиены при занятиях различными видами спорта;
3.1.5	профилактические мероприятия, как основу здорового образа жизни; мероприятия по охране и рациональному использованию природных ресурсов.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта;
3.2.2	планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма;
3.2.3	использовать различные средства и методы закаливания организма;
3.2.4	формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний;
3.2.5	осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	методами расчета энергетического баланса организма;
3.3.2	умением дать рекомендации по питанию лицам, занимающимся физической культурой и спортом;
3.3.3	методами профилактики нарушений состояния здоровья;
3.3.4	навыками техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
3.3.5	методами подбора экипировки и защитного снаряжения в разных видах спорта.