МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Набережночелнинский государственный педагогический университет"

(ФГБОУ ВО "НГПУ")

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Циклические виды спорта)

аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры и спорта**

Учебный план 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили: Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения **очная**

Программу составил(и): к.п.н., доцент, Ахметов А.М.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		**6 (3.2)**		Итого	
Недель	18		19 2/6		18		18		14		16 2/6			
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Практические	36	36	72	72	72	72	36	36	28	28	84	84	328	328
Итого ауд.	36	36	72	72	72	72	36	36	28	28	84	84	328	328
Контактная работа	36	36	72	72	72	72	36	36	28	28	84	84	328	328
Итого	36	36	72	72	72	72	36	36	28	28	84	84	328	328

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
1.2	Задачами дисциплины является:
1.3	- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
1.4	- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.5	- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.6	- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.7	- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
1.8	- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.9	- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
1.10	- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
1.11	- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б.ДВ.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Для изучения дисциплины необходимы знания, полученные обучающимися на ранее изученных предметах школьного курса:
2.1.2	Физическая культура
2.1.3	ОБЖ.
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Спортивная медицина
2.2.2	Педагогическая практика
2.2.3	Противодействие терроризму и экстремизму
2.2.4	Безопасное проведение спортивных и культурно-спортивных мероприятий
2.2.5	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
Знать:	
	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
Уметь:	
	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры
Владеть:	
	простейшими приемами ведения здорового образа жизни
ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	
Знать:	
	основы охраны жизни, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий.
Уметь:	

	оценивать психическое и физическое состояние обучающихся, учитывать их индивидуальные и возрастные особенности развития в процессе воспитания и обучения.
Владеть:	
	методами комплексной оценки состояния здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
истории развития физической культуры и спорта; научно-биологических и практических основ физической культуры; основных компонентов здорового образа жизни; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития; правил соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой.	
3.2	**Уметь:**
определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	
3.3	**Владеть:**
владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке). владеть опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	