**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 44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Профиль Психология образования

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)** | | **7 (4.1)** | | **8 (4.2)** | | Итого | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недель | 17 3/6 | | 16 3/6 | | 16 1/6 | | 17 1/6 | | 15 2/6 | | 16 4/6 | | 11 2/6 | | 11 1/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД |
| Практические | 42 | 42 | 62 | 62 | 44 | 44 | 26 | 26 | 36 | 36 | 64 | 64 | 36 | 36 | 18 | 18 | 328 | 328 |
| Итого ауд. | 42 | 42 | 62 | 62 | 44 | 44 | 26 | 26 | 36 | 36 | 64 | 64 | 36 | 36 | 18 | 18 | 328 | 328 |
| Контактная работа | 42 | 42 | 62 | 62 | 44 | 44 | 26 | 26 | 36 | 36 | 64 | 64 | 36 | 36 | 18 | 18 | 328 | 328 |
| Итого | 42 | 42 | 62 | 62 | 44 | 44 | 26 | 26 | 36 | 36 | 64 | 64 | 36 | 36 | 18 | 18 | 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 | Педагогическая практика в оздоровительных летних лагерях |
| 2.2.2 | Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности(в основной школе) |
| 2.2.3 | 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: способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | |
| **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-12: способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства** | |
| **Знать:** | |
| | элементарные основы здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности |
| **Уметь:** | |
| | выбирать эффективные приемы и методы организации здоровьесберегающих технологии в |

| | |
|---|---|
| | профессиональной деятельности |
| **Владеть:** | |
| | элеменатарными навыками реализации здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

| | |
|---|---|
| **3.1** | **Знать:** |
| истории развития физической культуры и спорта;<br>научно-биологических и практических основ физической культуры;<br>основных компонентов здорового образа жизни;<br>влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>способов контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития;<br>правил соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой. | |
| **3.2** | **Уметь:** |
| определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;<br>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;<br>применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой;<br>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;<br>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).<br>владеть опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей | |