

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Набережночелнинский государственный педагогический университет"
(ФГБОУ ВО "НГПУ")

Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры и спорта**

Направление подготовки **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Математика и Физика**

Форма обучения **очная**

Программу составил(и): **канд. пед. наук, доцент, Ахметов А.М.**

Распределение часов дисциплины по

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	18 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	36	36	36	36
Итого ауд.	54	54	54	54
Контактная	54	54	54	54
Сам. работа	18	18	18	18
Итого	72	72	72	72

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
1.2	Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:
1.3	формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
1.4	формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
1.5	формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
1.6	освоение системой знаний о социально – биологических, психологопедагогических основах физической культуры;
1.7	овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
1.8	приобретение опыта использования методико- практических знаний для самосовершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б
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	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
2.2.2	Основы математической обработки информации
2.2.3	Безопасность жизнедеятельности
2.2.4	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты
2.2.5	Противодействие терроризму и экстремизму
2.2.6	Производственная летняя педагогическая практика
2.2.7	Преддипломная практика
2.2.8	Информационные системы и технологии в профессиональной деятельности
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:	
	содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность
	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
Уметь:	
	проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью
	осуществлять самоконтроль за состоянием организма и использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности;
	выполнять индивидуально-подобные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
Владеть:	
	способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений
	приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями
	навыками основных методических приёмов и средств физической культуры и спорта;

ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	
Знать:	
	основы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся;
	механизмы сохранения здоровья обучающихся и влияние факторов окружающей среды на состояние здоровья обучающихся;
	принципы, правила и требования безопасного поведения, защиты от опасностей обучающихся в различных видах деятельности и чрезвычайных ситуациях разного характера.
Уметь:	
	оценивать психическое и физическое состояние обучающихся, учитывать их индивидуальные и возрастные особенности развития в процессе воспитания и обучения.
	организовать учебно-воспитательный процесс с использованием здоровьесберегающих технологий, внеурочную деятельность, направленную на формирование здорового образа жизни
	организовать взаимодействие с детьми, подростками и взрослым населением в локальных опасных и чрезвычайных ситуациях, применять своевременные меры по ликвидации их последствий
Владеть:	
	методами комплексной оценки состояния здоровья
	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья обучающихся
	основными способами защиты жизни и здоровья обучающихся в различных условиях, в том числе и в условиях чрезвычайных ситуаций, навыками оказания первой медицинской помощи.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
3.1.2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;
3.1.3	простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.
3.2	Уметь:
3.2.1	сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
3.2.2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;
3.2.3	простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.
3.3	Владеть:
3.3.1	сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
3.3.2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;
3.3.3	простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.