

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

## МОДУЛЬ 5. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### Ациклические виды спорта

#### аннотация к рабочей программе 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): кандидат пед. наук, *доцент, Ахметов А.М.*

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	18 4/6		20 3/6		17 2/6		16 4/6		14 4/6		15 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	72	72	26	26	70	70	70	70	32	32	58	58	328	328
Итого ауд.	72	72	26	26	70	70	70	70	32	32	58	58	328	328
Контактная	72	72	26	26	70	70	70	70	32	32	58	58	328	328
Итого	72	72	26	26	70	70	70	70	32	32	58	58	328	328

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины заключается в формировании 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	Задачи освоения дисциплины:
1.3	сохранение и укрепление здоровья обучающихся, 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 обучающихся – спортсменов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б.ДВ.01
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Для изучения дисциплины необходимы знания, полученные обучающимися на предыдущем уровне образования
2.1.2	Физическая культура
2.1.3	ОБЖ.
2.2	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Противодействие терроризму и экстремизму
2.2.2	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	
<b>ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</b>	
<b>Знать:</b>	
	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
<b>Уметь:</b>	
	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры
	выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики
	выполнять и подбирать комплексы упражнений гимнастики
<b>Владеть:</b>	
	простейшими приемами ведения здорового образа жизни
	приемами, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
	технологиями здоровьесбережения
<b>ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся</b>	

<b>Знать:</b>	
	основы охраны жизни, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий.
	механизмы сохранения здоровья обучающихся и влияния факторов окружающей среды на состояние их здоровья.
	принципы, правила и требования безопасного поведения, защиты от опасностей обучающихся в различных видах деятельности и чрезвычайных ситуациях разного характера.
<b>Уметь:</b>	
	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.
<b>Владеть:</b>	
	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**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	истории развития физической культуры и спорта;
3.1.2	научно-биологических и практических основ физической культуры;
3.1.3	основных компонентов здорового образа жизни;
3.1.4	влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3.1.5	способов контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития;
3.1.6	правил соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;
3.2.2	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
3.2.3	применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой;
3.2.4	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;
3.2.5	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	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).
3.3.2	опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей