

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Физическая культура и спорт**

**аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Физической культуры и спорта**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) подготовки История**

Форма обучения **заочная**

Программу составил(и): к.п.н. , доцент, Ахметов А.М.; ст.преп., Школьников Л.Е.

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Вид занятий				
Лекции	2	2	2	2
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	68	72	68

<b>1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности обучающегося 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	Задачи освоения дисциплины:
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.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, сформированные на предыдущем уровне образования
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Основы математической обработки информации
2.2.2	Производственная преддипломная практика
2.2.3	Противодействие терроризму и экстремизму
2.2.4	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

<b>3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</b>	
<b>Знать:</b>	
	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
<b>Уметь:</b>	
	проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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
<b>Владеть:</b>	
	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

<b>ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся</b>	
<b>Знать:</b>	
	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:**

УП: azb44.03.01 И a1881.plx

стр. 3

	оценивать психическое и физическое состояние обучающихся, учитывать их индивидуальные и возрастные особенности развития в процессе воспитания и обучения
	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:**

	методами комплексной оценки состояния здоровья
	приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями
	навыками основных методических приёмов и средств физической культуры и спорта

#### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма.	
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности; методикой оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип обучающихся, профилактику вредных привычек; простейшими способами контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.	