

## **МОДУЛЬ 3 " ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"** **Ациклические виды спорта**

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

Закреплена за кафедрой **Физической культуры и спорта**  
Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура**

Форма обучения **заочная**  
Программу составил(и): **к.п.н., доцент, Ахметов А.М.**

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		Итого	
	уп	рпд		
Практические	10	10	10	10
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	314	314	314	314
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	328	328	328	328

<b>1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Цель: 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	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.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.03.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.3	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
2.1.4	Теория и технология воспитания
2.1.5	Физическая культура и спорт
2.1.6	Циклические виды спорта
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Теория и технология обучения
2.2.2	Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта
2.2.3	Гигиена физического воспитания и спорта
2.2.4	Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья
2.2.5	Основы адаптивного физического воспитания
2.2.6	Физическая рекреация
2.2.7	Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований в физической культуре и спорте
2.2.8	Национальные виды спорта
2.2.9	Организация дополнительного образования
2.2.10	Спортивная метрология
<b>3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1: Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно - педагогической деятельности	

УК-7.2: Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности
<b>ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</b>
ОПК-3.1: Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>
<p>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.</p>
<b>3.2 Уметь:</b>
<p>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.</p>
<b>3.3 Владеть:</b>
<p>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</p>