

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 | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили География и Иностранный язык |
| Квалификация | бакалавр |
| Форма обучения | очная |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
|--|---------|----|-------|----|
| Неделя | 19 2/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Практические | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Контактная | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Сам. работа | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|--|--|
| 1.1 | Целью освоения дисциплины является формирование знаний, умений и навыков 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 обучающихся мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью; |
| 1.6 | освоение системой знаний о социально – биологических и психолого-педагогических 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 | Информационные системы и технологии в профессиональной деятельности |
| 2.2.2 | Основы математической обработки информации |
| 2.2.3 | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни |
| 2.2.4 | Противодействие терроризму и экстремизму |
| 2.2.5 | Производственная преддипломная практика |
| 2.2.6 | 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: 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-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. |
| 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 | основы физической культуры и здорового образа жизни; |
| 3.1.2 | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; |
| 3.1.3 | правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; |
| 3.2.2 | делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; |
| 3.2.3 | применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| 3.3.2 | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип обучающихся, профилактику вредных привычек; |
| 3.3.3 | простейшими способами контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности. |