

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Циклические 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 Дошкольное образование и Начальное образование |
| Квалификация | бакалавр |
| Форма обучения | очная |
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ |

| | | |
|-------------------------|-----|----------------------------|
| Часов по учебному плану | 328 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | зачет 1, 2, 3, 4, 5, 6 |
| аудиторные занятия | 328 | |
| самостоятельная работа | 0 | |
| зачет | | |

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 1/6 | | 20 2/6 | | 18 | | 18 | | 20 | | 13 2/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 36 | 36 | 68 | 68 | 64 | 64 | 72 | 72 | 58 | 58 | 30 | 30 | 328 | 328 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 68 | 68 | 64 | 64 | 72 | 72 | 58 | 58 | 30 | 30 | 328 | 328 |
| Контактная | 36 | 36 | 68 | 68 | 64 | 64 | 72 | 72 | 58 | 58 | 30 | 30 | 328 | 328 |
| Итого | 36 | 36 | 68 | 68 | 64 | 64 | 72 | 72 | 58 | 58 | 30 | 30 | 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 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 | Противодействие терроризму и экстремизму |
| 2.2.2 | Культурно-просветительская практика |
| 2.2.3 | Технология гуманно-личностного подхода к детям |
| 2.2.4 | Производственная культурно-просветительская практика |
| 2.2.5 | 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: | |
| | влияние физиологических и социально-психологических факторов на физическое развитие и воспитание личности |
| | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности |
| | правила и принципы подбора физической нагрузки, обеспечивающей полноценную деятельность |
| Уметь: | |
| | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры |
| | выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики |
| | выполнять и подбирать комплексы упражнений гимнастики |
| Владеть: | |
| | простейшими приемами ведения здорового образа жизни |
| | приемами, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования |

| | |
|---|---|
| | технологиями здоровьесбережения |
| 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 | 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 |
| 3.2 | Уметь: |
| 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 |
| 3.3 | Владеть: |
| 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 |