

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физической культуры и спорта
Направление подготовки	09.03.03 Прикладная информатика, профиль Прикладная информатика в дизайне
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	1 (1.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	17 4/6		16 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции			16	16	16	16
Практические			16	16	16	16
Итого ауд.			32	32	32	32
Контактная			32	32	32	32
Сам. работа	36	36	4	4	40	40
Итого	36	36	36	36	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, 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.

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 предыдущем этапе образования: физическая культура, ОБЖ
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика научно-исследовательская работа
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	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
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;

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	методикой оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья;
3.3.3	простейшими способами контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.