

**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 , профиль Физическая культура**

Форма обучения **заочная**  
Программу составил(и): **к.п.н. , доцент, Ахметов А.М.;д.б.н., профессор, Денисенко Ю.П.**

#### **Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	2	2	2	2
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	6	6	6	6
Контактная работа	6	6	6	6
Сам. работа	62	62	62	62
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

**1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента 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.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Знания, полученные на предыдущем этапе образования: Физическая культура,
2.1.2	Основа Безопасности жизнедеятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Здоровьесберегающие технологии
2.2.2	Основы математической обработки информации
2.2.3	Спортивная медицина
2.2.4	Основы адаптивного физического воспитания
2.2.5	Противодействие терроризму и экстремизму
2.2.6	Производственная педагогическая практика
2.2.7	Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности
2.2.8	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
--	--

**Уметь:**

	проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью
--	--

**Владеть:**

	способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений
--	--

**ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся****Знать:**

	основы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся;
--	---

**Уметь:**

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

**Владеть:**

	методами комплексной оценки состояния здоровья
--	--

**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; средствами оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип обучающихся, профилактику вредных привычек; простейшими способами контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.	