

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Липецкий государственный педагогический университет»**

Основная образовательная программа

Направление: 44.03.05. Педагогическое образование

Профиль: Дошкольное образование и музыка

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Год начала подготовки 2014 г.

Год утверждения: 2016 г.

Аннотация рабочей программы курса по выбору

Спортивная подготовка

1. Цель курса по выбору:

Целью физического воспитания студентов является 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 жизни и профессиональной деятельности.

2. Место курса по выбору в структуре ООП:

– Спортивная подготовка относится к курсам по выбору.

3. Требования к результатам освоения курса по выбору:

Процесс изучения курса по выбору направлен на формирование и развитие компетенций:

Коды	Содержание компетенций
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

В результате изучения курса по выбору студент должен:

знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. В том числе контактная работа 328 часов; контроль - зачет.

5. Семестры:

Семестр	ЗЕТ	Часов всего	Контактная работа					Самостоятельная работа	Контроль		
			Аудиторная работа	Лекции	Практические (большие группы)	Практические (малые группы)	Индивидуальные занятия		Контрольные работы	Зачеты, экзамены	Курсовые работы
1		36	36	4	32						
2		36	36	4	32				3		
3		72	72	8	64						
4		72	72	8	64				3		
5		72	72	4	68						
6		40	40	4	36				3		

* 3 – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

6. Основные разделы курса по выбору:

Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

Основы здорового образа жизни студента.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Психофизиологические факторы интеллектуальной деятельности у студентов средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении.

7. Автор (ФИО, ученая степень, должность):

Акулова К.Ю., доцент кандидат педагогических наук