**1. Пояснительная записка**

Изучение дисциплины является обязательной составной частью обучения и профессиональной подготовки обучающихся. Оно направлено на формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Основная адресная группа формируется из студентов готовых на реализацию своего потенциала в сфере физической культуры в своей предстоящей профессиональной деятельности (будущие учителя-предметники, педагогические работники учреждений дополнительного образования и т.д.).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на 1 курсе в 1 семестре универсального бакалавриата. Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуются в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Цикл (раздел) ОПОП: Б1. О.01.01

**2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

- знания и умения, полученные при освоении предмета «физическая культура» в общеобразовательной школе.

**2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:**

-Общая физическая подготовка

-Оздоровительная аэробика

-Атлетическая гимнастика

-Спортивные игры

-Легкая атлетика

**3. Цели и задачи**

*Цель дисциплины -* создать условия для формирования физической культуры личности, заключающейся в 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.

*Задачи дисциплины:*

1. Сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

2. Обеспечить знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

**4. Образовательные результаты**

**4.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

*Код и наименование компетенции:*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

*Код и наименование индикатора достижения компетенции:*

УК-7.1. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.

УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | Код компетенций ОПОП | Код ИДК | Средства оценивания ОР |
| ОР.1 | Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности. | УК-7 | УК-7.1. | Контрольные нормативы, тесты, контрольная работа |
| ОР.2 | Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. | УК-7 | УК-7.2. | Контрольные нормативы, тесты |

**5. Содержание дисциплины**

*5.1. Тематический план*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Всего часов по дисциплине |
| Аудиторная работа | | Контактная СР (в т.ч.  в ЭИОС) |
| Лекции | Семинары |
| Раздел1.**Теоретический** |  |  |  |  | 8 |
| Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 1.2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Средства физической культуры. | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 1.3 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 1.4 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. |  |  |  | 2 | 2 |
| Раздел 2**. Методико-практический** |  |  |  |  | 64 |
| Тема 2.1 Методика организации внеурочных форм физической культуры. |  | 6 |  |  | 6 |
| Тема 2.2 Основы самоконтроля на занятиях по физической культуре |  | 6 |  |  | 6 |
| Тема 2.3 Методика использования малых форм физической культуры |  | 6 |  |  | 6 |
| Тема 2.4 Общефизическая подготовка (круговая тренировка) |  | 18 |  |  | 18 |
| Тема 2.5 Легкоатлетическая подготовка (развитие общей выносливости) |  | 18 |  |  | 18 |
| Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая культура |  | 10 |  |  | 10 |
| **Итого:** | 6 | 64 |  | 2 | 72 |

*5.2. Методы обучения*

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

Методы упражнений: строгого регламентирования, повторно-переменный, игровой, соревновательный.

**6. Рейтинг-план**

Рейтинг-план представлен в Приложении 1.

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*7.1. Основная литература*

1. Бурханова И.Ю., Конькова Г.Л. Лечебная физическая культура в структуре подготовки бакалавров сферы физической культуры и спорта: Учеб.- метод.пособие Нижний Новгород: , 2014

2. Гриднев В. А., Шамшина Н. В., Дутов С. Ю., Лукьянова А. Е., Щигорева Е. В. Физическая культура: лекция Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017, http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=499008

3. Ершкова Е.В. Оздоровительная физическая культура женщин первого зрелого возраста на основе применения упражнений с локальными отягощениями: Авт. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. Спец.13.00.04-Теория и методика физ.воспитания, спорт. тренировки, оздоровительной и адапт. физ. культуры. Москва, 2015

4. Лечебная физическая культура: учеб.для студентов учреждений высш.проф.образования Москва: Академия, 2014

*7.2. Дополнительная литература*

1. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб.для студентов учреждений высш.проф.образования Москва: Академия, 2013

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие для студентов вузов:рек.УМО вузов России по образованию в области социал.работы Москва: КноРус, 2013

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие для студентов вузов:допущено М-вом образования и науки РФ Москва: КноРус, 2012

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб.для студентов вузов: рек. М-вом образования РФ / Ю.И.Евсеев.- 5-е изд., испр. и доп.- Ростов н/Д:Феникс, 2012.- 444 с.-(Высшее образование).

5. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб.пособие для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - 3-е изд., стер. - М.: Издат. центр "Академия", 2008. - 270с.

6. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб.заведений / – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.

7. Масалова О.Ю. Физическая культура:педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб.пособие для студентов вузов,обуч-ся по напр.050700 "Педагогика":рек.УМО по спец.пед. образования Москва: КноРус, 2012

8. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебник, 2-е изд., перераб.- М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 288 с.

9. Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Дмитриев О.Б. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 288 с.

10. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие: для студентов вузов / Г.С. Туманян. - 2-е изд. - М.: Издат. центр "Академия", 2008. - 335с.

11. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник/Под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова.- М.: ЮНИТИ, 2011.- 1 CD ( Учеб.литература для высшего и среднего проф. образования).(Электронный ресурс).

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

www.Book.ru Коллекция издательства Кнорус

Cyberleninka.ru Научная электронная библиотека ≪Киберлиника≫

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

http://www.basket.ru/ сайт Федерации баскетбола России

http://www.vollev.ru/ сайт Федерации волейбола России

http://www.russwimming.ru/ сайт Федерации плавания России

http://www.rusathletics.com/ сайт Федерации легкой атлетики России

http://www.rusfootball.info/ сайт футбола России

http://www.afkonline.ru/biblio.html ежеквартальный журнал Адаптивная физическая

культура (АФК) - интернет-версия

**8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2.

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

*9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеров, спортивного инвентаря.

Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, орг.- и мультимедийная техника.

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

- компьютерная тестовая система Moodle;

- табличный редактор MS Excel;

- ЭИОС Мининского университета.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающегося | Средства оценивания | балл за задание | Кол-во заданий | Оптимальный  уровень | Допустимый  уровень | Критический уровень |
| 1 | ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы | 5 | 3 | 15 | 12 | 10 |
| 2 | ОР.1 | Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики | Контрольная работа | 12 | 1 | 12 | 8 | 6 |
| 3 | ОР.1 | Реализация средств ППФК: гимнастика | Контрольные нормативы | 3 | 6 | 18 | 12 | 9 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу | Тестирование в ЭИОС | 20 | 1 | 20 | 15 | 10 |
| 5 | ОР.2 | Дополнительные тесты по ОФП | Контрольные нормативы | 5 | 2 | 10 | 8 | 5 |
|  |  | ***Рубежный контроль 1семестр*** | | | | | |  |
| 6 | ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы | 5 | 5 | 25 | 20 | 15 |
|  |  | **Итого:** |  |  |  | **100** | **75** | **55** |

Приложение 1

1 курс,1 семестр