МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Нижегородский государственный педагогический университет

имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета

Протокол № 6

«22» февраля 2019г.

**программа дисциплины**

**«физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: 43.03.01 Сервис

Профиль «Сервис предоставления услуг населению»

Форма обучения – заочная

Трудоемкость модуля – 2 з.е.

|  |  |
| --- | --- |
| **Трудоемкость дисциплины** | **Час.** |
| Всего | 72 |
| Контактная работа: |  |
| в т.ч. аудиторная работа | 10 |
| в т.ч. контактная СР | - |
| Самостоятельная работа | 58 |
| Вид контроля | зачет |

г. Нижний Новгород

2019 год

Программа модуля «Физическая культура и спорт» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2017 г. № 514;
2. Профессионального стандарта «Сервис, оказание услуг населению (торговля, техническое обслуживание, ремонт, предоставление персональных услуг, услуги гостеприимства, общественное питание и пр.)»;
3. Учебного плана по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, профиль «Сервис предоставления услуг населению», утв. Ученым советом НГПУ им. К Минина «22» февраля 2019 г., протокол № 6

Программу составил Кутепов М.М.

Одобрена на заседании выпускающей кафедры технологий сервиса и технологического образования (протокол № 7 от 20.02.2019)

1. **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. Обеспечить 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;

5. Способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

6. Создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.Б.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:**

-Элективный курс по физической культуре.

-Общая физическая подготовка (Круговая тренировка).

-Оздоровительная аэробика

-Основная гимнастика

-Спортивные и подвижные игры

-Безопасность жизнедеятельности

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

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

УК.7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

УК.7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

**4. Образовательные результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | Код  ИДК | Средства оценивания ОР |
| ОР.1 | Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации физкультурно - педагогической деятельности. | УК.7.1  УК.7.2 | Контрольные нормативы, тестирование в ЭИОС |
| ОР.2 | Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. | УК.7.1  УК.7.2 | Контрольные нормативы, тест |

**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 |
| **Раздел 1.Теоретический** | **2** | **3** |  | **29** | **34** |
| Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. | 1 |  |  | 8 | 9 |
| Тема 1.2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Средства физической культуры. |  | 1 |  | 8 | 9 |
| Тема 1.3 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | 1 | 1 |  | 8 | 10 |
| Тема 1.4 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. |  | 1 |  | 5 | 6 |
| **Раздел 2. Методико-практический** | **2** | **3** |  | **29** | **34** |
| Тема 2.1 Методика организации внеучебных форм физической культуры. |  | 1 |  | 5 | 6 |
| Тема 2.2 Методы оценки уровня здоровья. | 1 |  |  | 5 | 6 |
| Тема 2.3 Методика освоения элементов ППФП. |  | 1 |  | 5 | 6 |
| Тема 2.4 Методика развития физических качеств. | 1 |  |  | 5 | 6 |
| Тема 2.5 Методика проведения малых форм физической культуры в режиме дня. |  | 1 |  | 5 | 6 |
| Тема 2.6 Профилактика заболеваний средствами физической культуры. |  |  |  | 4 | 4 |
| Зачет |  |  |  |  | 4 |
| **Итого:** | **4** | **6** |  | **58** | **72** |

*5.2. Методы обучения*

Общетеоретические: словестные методы, методы обеспечения наглядности.

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

**6. Рейтинг-план**

*6.1. Рейтинг-план*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающегося | Средства оценивания | Балл за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| Раздел1.Теоретический | | | | | | | |
| 1 | ОР.1-1-1 | Составление и выполнение комплекса ОРУ | Контрольные нормативы | 5-10 | 1 | 5 | 10 |
| 2 | ОР.1-1-1 | Тестирование по теоретическому разделу | Тестирование в ЭИОС | 5-10 | 3 | 15 | 30 |
| Раздел 2. Методико-практический | | | | | | | |
| 3 | ОР.1-1-1 | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | Контрольные нормативы | 4-6 | 5 | 20 | 30 |
| 4 | ОР.1-1-1 | Тестирование по разделу | Тестирование в ЭИОС | 5-10 | 3 | 15 | 30 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

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

*7.1. Основная литература*

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - Библиогр.: с. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

*7.2. Дополнительная литература*

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>

2. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 432 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01157-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

4. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - Библиогр.: с. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

*7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине*

1. Аэробика в профессионально-педагогической подготовке студентов: Учебно-методическое пособие/В.А. Кузнецов, О.В. Сесорова, Л.В. Туркина.- Н.Новгород: Миннский университет, 2014.- 32с.

2. Организация силовой подготовки студентов к сдаче зачетных нормативов по ОФП: Методическое пособие/ В.А. Кузнецов, Е.Ю. Брюсов, О.В. Сесорова, Л.В. Туркина; под ред. А.Б. Смирнова.- Н.Новгород: НГПУ им. К.Минина, 2010.- 34с.

3. Учебно-методический комплекс «Физическая культура» / разработчики – Смирнов А.Б., Кузнецов В.А., утв. проректором по УМД НГПУ им. К.Минина Папутковой Г.А. 03.09.2014г.

*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 1.

**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.