МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Нижегородский государственный педагогический университет

имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета

Протокол №\_\_\_6\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_25\_» \_\_февраля\_\_\_2021 г.

**программа дисциплины**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки/специальность: 05.03.06 Экология и природопользование

Профиль/специализация Экологический менеджмент и аудит

Форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины – 2 з.е.

|  |  |
| --- | --- |
| **Трудоемкость дисциплины** | **Час.** |
| Всего | 72 |
| Контактная работа: | 70 |
| в т.ч. аудиторная работа | 64 |
| в т.ч. контактная СР | 6 |
| Самостоятельная работа | 2 |
| Вид контроля | Зачет |

г. Нижний Новгород

2021 год

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

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, утв. 7 августа 2020 г. № 894;

2. Профессионального стандарта «Специалист по экологической безопасности (в промышленности)», утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07 сентября 2020 г. № 569н;

3. Учебного плана по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, профиль «Экологический менеджмент и аудит», утв. 25.02.2021 г. протокол № 6.

Программу составил И.А.Седов старший преподаватель кафедры Физического воспитания и спорта

Одобрена на заседании выпускающей кафедры экологического образования и рационального природопользования (протокол № 7 от 04.02.2021 г.)

**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.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.О.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. 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.

**4. Образовательные результаты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Раздел 1. Теоретические и методические основы физической подготовки | 6 | 16 |  | 2 | 24 |
| Тема 1.1. Понятие физической подготовки, физических качествах и физических способностях, и закономерностях их развития. | 1 |  |  |  | 1 |
| Тема 1.2. Нагрузка и отдых как основные компоненты физической подготовки | 1 | 2 |  |  | 3 |
| Тема 1.3. Методические особенности развития физических качеств. Методика построения тренировки. | 2 | 10 |  | 2 | 14 |
| Тема 1.4. Методы оценки уровня развития физических качеств | 2 | 4 |  |  | 6 |
| Раздел 2**.** Комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания |  | 30 |  |  | 30 |
| Тема 2.1 Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  | 1 |  |  | 1 |
| Тема 2.2. Техника, методика подготовки и методические рекомендации к сдаче контрольных нормативов средствами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  | 1 |  |  | 1 |
| Тема 2.3. Организация и проведение тестирования в рамках комплекса ГТО |  | 28 |  |  | 28 |
| Раздел 3. Современные фитнесс технологии |  | 18 |  |  | 18 |
| Тема 3.1. Силовой фитнес. |  | 6 |  |  | 6 |
| Тема 3.2. Аэробный(циклический) тренинг. |  | 6 |  |  | 8 |
| Тема 3.3. Тренировочный процесс в тренажерном зале. |  | 6 |  |  | 6 |
| **Итого:** | 6 | 64 |  | 2 | 72 |

*5.2. Методы обучения*

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

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

**6. Рейтинг-план**

*6.1. Рейтинг-план*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| Текущий контроль | | | | | | | |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Опрос по разделу "Физические качества" | Дидактическая игра | 15 | 1 | 8 | 15 |
| 2 | ОР.1  ОР.2 | Сдача контрольных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Контрольные нормативы | 5 | 8 | 22 | 40 |
| 3 | ОР.1  ОР.2 | Разработка фитнесс-занятия. | Дидактическая игра | 15 | 1 | 8 | 15 |
| 4 | ОР.1  ОР.2 | Тестирования по курсу | Тестирование | 10 | 2 | 12 | 20 |
| Рубежный контроль | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Итоговое тестирование по теоретическому разделу | Тестирование | 10 | 1 | 5 | 10 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**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. 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).

*7.3. 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. Использование физических упражнений в формировании здорового образа жизни студентов: Учебно-методическое пособие/ В.А.Кузнецов и др.- Н. Новгород: Миннский университет, 2015.- 63с.

3. 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.

4. Подвижные игры и «Веселые старты» в профессионально-педагогической подготовке будущих учителей**:** Учебно-методическое пособие / Н.И. Кулакова, В.А. Кузнецов, Е.Ю. Брюсов, А.Б. Смирнов, С.В. Лемаев. – Н. Новгород: НГПУ им. К. Минина, 2012. - 82 с.

5. Техника безопасности в процессе практических занятий в системе спортивных дисциплин. Учебно-методическое пособие/ В.А.Кузнецов. - Н. Новгород: Н. Новгород: НГПУ, 2007.- 48с.

*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.rusathletics.com/ сайт Федерации легкой атлетики России

https://www.gto.ru/ сайт ГТО

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.

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 MSExcel;

- ЭИОС Мининского университета.