МИНОБОНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Нижегородский государственный педагогический университет

имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета

Протокол №\_\_\_\_6\_\_\_\_\_\_

«22» февраля 2019 г.

**программа дисциплины**

**«**Физическая культура и спорт**»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Профиль/специализация «Спортивная подготовка»

Форма обучения – заочная

Трудоемкость дисциплины – 2 з.е.

|  |  |
| --- | --- |
| **Трудоемкость дисциплины** | **Час.** |
| Всего | 72 |
| Контактная работа: | 10 |
| в т.ч. аудиторная работа | 10 |
| в т.ч. контактная СР | - |
| Самостоятельная работа | 58 |
| Вид контроля | 4 |

г. Нижний Новгород

2021 год

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

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура утв. 19 сентября 2017г. № 940;
2. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н.
3. Учебного плана по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная подготовка», утв. 22 февраля 2019 г. протокол № 6.

Программу составил конд.пед.наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры Жемчуг Ю.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Одобрена на заседании кафедры теоретических основ физической культуры

(протокол № 8 от 23 января 2019 г.)

**1. Цели и задачи**

*Цель**дисциплины* - формирование у студентов физической культуры личности, а так же способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки обучающихся, а так же подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

*Задачи дисциплины:*

- сформировать у студентов систему знаний, составляющих основу современной физической культуры и спорта;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- развить психомоторные способности, необходимые для успешного овладения упражнений различной сложности, бытовых, профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;

- обеспечить овладение студентами навыками управления группой, проведения тренировок на развитие физических качеств.

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в обязательную часть блока 1 в системе бакалаврской подготовки.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» использует знания и умения, полученные студентом в процессе обучения в общеобразовательной школе.

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

Данная дисциплина является предшествующей для следующих модулей: «Методика преподавания спортивных игр»; «Эстетические виды спорта»; «Научно-методические основы обучения физической культуре», а так же учебных (ознакомительных) практик.

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

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

**4. Образовательные результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | Код компетенций ОПОП | Средства оценивания ОР |
| ОР.1 | Демонстрирует необходимый уровень знаний средств и методов физической культуры, а так же двигательных умений и навыков, необходимых для реализации школьной программы по физической культуре | УК-7 | Практико-ориентированное задание  Конспект  Тестирование в системе Moodle |

**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 | Практики |
| **Раздел 1*.* Средства и методы физической культуры** | **4** | **6** |  | **58** | **68** |
| 1.1 Средства и методы развития быстроты | 2 |  |  | 10 | 12 |
| 1.2 Средства и методы развития гибкости | 2 |  |  | 12 | 14 |
| 1.3 Средства и методы развития выносливости |  | 2 |  | 12 | 14 |
| 1.4 Средства и методы развития силы |  | 2 |  | 12 | 14 |
| 1.5 Средства и методы развития координации |  | 2 |  | 12 | 14 |
| **Зачет** |  |  |  |  | **4** |
| **Итого:** | **4** | **6** |  | **58** | **72** |

*5.2. Методы обучения*

* практический метод
* наглядный метод
* словесный метод
* репродуктивный метод
* методы строго регламентированного упражнения
* методы частично регламентированного упражнения
* соревновательный метод

**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 |
| **Текущий контроль** | | | | | | | |
| 1 | ОР.1 | Проведение тренировки по развитию физического качества | Практико-ориентированное задание | 5-15 | 1 | 5 | 15 |
| Разработка конспекта развития физического качества | Конспект | 15-20 | 1 | 15 | 20 |
| Тестирование в системе Moodle | Тест | 25-35 | 1 | 25 | 35 |
| **Рубежный контроль** | | | | | | | |
|  |  |  | Зачет | 10-30 | 1 | 10 | 30 |
| **Итого:** | | |  |  |  | **55** | **100** |

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

*7.1. Основная литература:*

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник Москва: Юнити-Дана 2015г. 432с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Шамрай С. Д., Кивихарью И. В. Физическая культура. учебное пособие.

Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств 2016г. 106с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>

*7.2. Дополнительная литература:*

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. учебное пособие. Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс» 2014г. 9-е изд., стер. 448с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=2715910>

2. Коваль Л. Н., Коваль А. В. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» учебно-методическое пособие Москва|Берлин: Директ-Медиа 2015г.

143 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533>

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие для студентов вузов: допущено М-вом образования и науки РФ. Москва: КноРус 2013 г.3-е изд., стереотип.240 с.

4. Родин А. Я., Родин М. А. Введение в профессию (Физическая культура). учебное пособие Кемерово: Кемеровский государственный университет 2011г. 108с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464

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

1. Лопатин Н.А. Физическая культура. учебно-методический комплекс Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств 2014г. 95с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274186

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

1.Развитие физических качеств. Режим доступа: <https://studme.org/163308264092/meditsina/razvitie_fizicheskih_kachestv>

**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*

Спортивные залы, спортивный инвентарь, дидактические материалы, наглядные пособия.

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

|  |  |
| --- | --- |
| [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru/) | Научная электронная библиотека |
| [www.ebiblioteka.ru](http://www.ebiblioteka.ru/) | Универсальные базы данных изданий |