



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.В.ДВ.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:**

-Оздоровительная аэробика

-Основная гимнастика

-Спортивные и подвижные игры

-Безопасность жизнедеятельности

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

ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры 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 умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации физкультурно - педагогической деятельности. | ОК-7 | Контрольные нормативы, тестирование в ЭИОС |
| ОР.2 | Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. | ОК-7 | 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 | Практические занятия |
| **Раздел 1. Общая физическая подготовка - основа ЗОЖ** |  | **1** |  | **64** | **65** |
| 1.1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. |  | 1 |  | 30 | 31 |
| 1.2.Методика развития силы. Разработка индивидуальной программы развития силы. |  |  |  | 34 | 34 |
| **Раздел 2. Формы организации и средства ОФП.** |  | **1** |  | **64** | **65** |
| 2.1.Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. |  | 1 |  | 30 | 31 |
| 2.2. Разработка индивидуальной программы развития быстроты. |  |  |  | 34 | 34 |
| **Раздел 3. Круговая тренировка на развитие гибкости.** |  | **1** |  | **64** | **65** |
| 3.1. Методика развития гибкости. |  |  |  | 30 | 30 |
| 3.2. Разработка индивидуальной программы развития гибкости. |  | 1 |  | 34 | 35 |
| **Раздел 4. Развитие физических качеств человека.** |  | **1** |  | **64** | **65** |
| 4.1. Круговая тренировка на развитие выносливости. |  | 1 |  | 30 | 31 |
| 4.2. Методика развития координационных способностей. |  |  |  | 34 | 34 |
| **Раздел 5. Круговая тренировка на развитие ловкости.** |  |  |  | **64** | **64** |
| 4.1. Разработка индивидуальной программы развития ловкости. |  |  |  | 64 | 64 |
| Зачет |  |  |  |  | 4 |
| **Итого** |  | **4** |  | **320** | **328** |

*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  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - основа ЗОЖ | | | | | | | |
| 1 | ОР.1-2-1  ОР.2-2-1 | Выполнение комплекса ОРУ | Выполнение нормативов | 2,5-5 | 4 | 10 | 20 |
| Раздел 2. Формы организации и средства ОФП. | | | | | | | |
| 2 | ОР.1-2-1  ОР.2-2-1 | Контрольные нормативы по ОФП | Выполнение нормативов | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
| Раздел 3. Круговая тренировка на развитие гибкости. | | | | | | | |
| 3 | ОР.1-2-1  ОР.2-2-1 | Контрольные нормативы по ОФП | Выполнение нормативов | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
| Раздел 4. Развитие физических качеств человека. | | | | | | | |
| 4 | ОР.1-2-1  ОР.2-2-1 | Контрольные нормативы по ОФП | Выполнение нормативов | 2,5-5 | 4 | 10 | 20 |
| Раздел 5. Круговая тренировка на развитие ловкости. | | | | | | | |
| 5 | ОР.1-2-1  ОР.2-2-1 | Контрольные нормативы по ОФП | Выполнение нормативов | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

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

*7.1. Основная литература*

1. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол в школе.- М: Советский спорт,2006.

2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.; под ред. Ю.Д.Железняка. Ю.М.Портнова. -7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 520 с.

3. Фохтин В. Г.  Атлетическая гимнастика без снарядов.- Издательство: Директ-Медиа, 2016.

4. Щербаков А. В., Щербакова Н. И. Бадминтон. Спортивная игра.- М: Советский спорт, 2010.

*7.2. Дополнительная литература*

1. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский.- 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

http://www.academia-moscow.ru/ftp\_share/\_books/fragments/fragment\_15880.pdf

2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное совершенствование: учеб. пособие / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – М. – Издательский дом «Академия», 2009. – 208 с.

3. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнесс-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): Учебное пособие / ВГАФК. - 2-е изд., перераб. и доп. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284.

<http://window.edu.ru/resource/905/25905>

4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезиотерапия): учебник для студ. вузов. - М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1998. – 608 с.

5. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: Учебно-методическое пособие. - СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. - 25 с.

http://window.edu.ru/resource/576/41576

6. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ В.И.Коваль, Т.А.Родионова. - М. – «Академия», 2010. – 320 с.

7. Мамбетов З. Ж., Аматов С.А. Атлетическая гимнастика Учебное пособие - Каракол:, 2010. - 89 с.

<http://nbisu.moy.su/_ld/11/1125_Mambetov_Z.J..pdf>

8. Мирзиев Р.Ф., Солдаткин А.Г. Методическое руководство по физической культуре для студентов вузов по разделу "Волейбол". - Зеленодольск: Филиал КГУ в г. Зеленодольске, 2007. - 12 с.

<http://window.edu.ru/resource/343/58343>

9. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б.Кофмана. - М.: ФиС, 1998. – 496 с.

10. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: методические указания для специализации "Футбол" / Сост.: Д.С. Николаев, В.А. Шальнов. - Ульяновск: УлГТУ, 2008. - 41 с.

<http://window.edu.ru/resource/913/58913>

11. Новикова Г.В., Коваленко Т.Г., Швардыгулин А.В. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. - 72 с.

<http://window.edu.ru/resource/756/25756>

12. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ под ред. С.Д.Неверковича. – М.: Издательский дом «Академия», 2010 – 336 с.

13. Петров П.К. Информационные технологии в физической культур и спорте: учеб. для студ. высш. проф. образования / П.К.Петров. – М.: Издательский дом «Академия», 2011. – 288 с.

14. 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.

15. Савицкая Г.В. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе: Методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации "Волейбол". - Ульяновск: УлГТУ, 2009. - 22 с.

<http://window.edu.ru/resource/194/65194>

16. Самигуллин Р.Р. Правила игры в мини-футбол: Методические указания. - Самара: Изд-во "Самарский университет", 2005. - 20 с.

<http://window.edu.ru/resource/945/29945>

17. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. высш. проф. образования / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский дом «Академия», 2012. – 480 с.

18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений – 4-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 144 с.

19. Швардыгулин А.В., Коваленко Т.Г., Каплунов А.А. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. - 160 с.

http://window.edu.ru/resource/909/25909

*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.

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

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 MSExcel;

- ЭИОС Мининского университета.