

**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.01.01

**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-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность** | |
| **Знать:** | |
| Уровень 1 | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. |
| Уровень 2 | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. |
| Уровень 3 | правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. |
| **Уметь:** | |
| Уровень 1 | выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. |
| Уровень 2 | преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных средств физической культуры. |
| Уровень 3 | осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. |
| **Владеть:** | |
| Уровень 1 | навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. |
| Уровень 2 | навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных мероприятиях. |
| Уровень 3 | в процессе активной творческой деятельности навыками по формированию здорового образа жизни человека. |

**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-8 | Контрольные нормативы, тестирование в ЭИОС |
| ОР.2 | Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. | ОК-8 | 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 |  | **72** |  | **2** | **74** |
| 1.1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. |  | 64 |  | 2 | 66 |
| 1.2.Методика развития силы. Разработка индивидуальной программы развития силы. |  | 8 |  |  | 8 |
| Раздел 2. Формы организации и средства ОФП. |  | **72** |  |  | **72** |
| 2.1.Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. |  | 64 |  |  | 64 |
| 2.2. Разработка индивидуальной программы развития быстроты. |  | 8 |  |  | 8 |
| Раздел 3. Круговая тренировка на развитие гибкости. |  | **72** |  |  | **72** |
| 3.1. Методика развития гибкости. |  | 64 |  |  | 64 |
| 3.2. Разработка индивидуальной программы развития гибкости. |  | 8 |  |  | 8 |
| Раздел 4. Развитие физических качеств человека. |  | **72** |  |  | **72** |
| 4.1. Круговая тренировка на развитие выносливости. |  | 64 |  |  | 64 |
| 4.2. Методика развития координационных способностей. |  | 8 |  |  | 8 |
| Раздел 5. Круговая тренировка на развитие ловкости. |  | **38** |  |  | **38** |
| 4.1. Разработка индивидуальной программы развития ловкости. |  | 38 |  |  | 38 |
| Итого |  | 326 |  | 2 | **328** |

*5.2. Методы обучения*

Общетеоретические: словесные 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. Гришина, Ю.И.Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2010. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-16306-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

3. Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. 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>

*7.2. Дополнительная литература*

1. Акчурин, Н.А.Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов: учебное пособие / Н.А. Акчурин, А.А. Щанкин. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 155 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4869-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362760>

2. Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 121 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4903-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542>

3. Стрельченко, В.Ф. Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 119 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-4898-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540>

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

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

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. 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.