

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна Министерство образования и науки Российской Федерации  
Должность: Директор  
Дата подписания: 09.05.2022 15:44:50  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Уникальный программный код:  
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ Л. П. Филатова

«\_\_\_\_\_» 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки

09.03.03 Прикладная информатика

Профиль

Прикладная информатика в экономике

Формы обучения

Очная, заочная

Нижний Тагил  
2018

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2018. – 11 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика.

Автор: кандидат химических наук, доцент,  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности и физической культуры Т.Н. Дейкова

Рецензент: кандидат биологических наук,  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности и физической культуры В.А. Федюнин

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «\_\_» 2018 г., протокол № \_\_\_\_.

Заведующий кафедрой Л.Ю. Ерохина

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «\_\_» 2018 г., протокол № \_\_\_\_.

Председатель методической комиссии ФСБЖ Л.А. Сорокина

Декан ФСБЖ В.А.Федюнин

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки О. В. Левинских

© Нижнетагильский государственный  
социально-педагогический институт (филиал)  
ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», 2018.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины.....                                 | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....            | 4  |
| 3. Результаты освоения дисциплины.....                                    | 4  |
| 4. Структура и содержание дисциплины.....                                 | 5  |
| 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....     | 5  |
| 4.2. Тематический план дисциплины.....                                    | 5  |
| 4.3. Содержание дисциплины.....   | 6  |
| 5. Образовательные технологии.....  | 9  |
| 6. Учебно-методические материалы по организации практических занятий..... | 10 |
| 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....                  | 10 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                    | 11 |

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель изучения** дисциплины: формирование компетенции, обеспечивающей использование средств и методов физической культуры для поддержания индивидуального здоровья, способствующего продуктивной жизнедеятельности.

**Задачи:**

*сформировать знания:*

- о научно-биологических, педагогических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

- о методах и способах планирования самостоятельных занятий физической культурой оздоровительной направленности.

*сформировать умения:*

- использовать на практике знания, умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- подбирать индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры для повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока Б.1. образовательной программы подготовки бакалавра по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика. Дисциплина реализуется кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Данная дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Освоение курса «Физическая культура» ведется с опорой на знания и умения, приобретенные обучающимися при изучении дисциплины «Прикладная физическая культура»

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Дисциплина направлена на формирование компетенции:**

ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**В результате освоения содержания дисциплины студент должен знать:**

- научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

- методы и способы планирования самостоятельных занятий физической культурой оздоровительной направленности.

**В результате освоения содержания дисциплины студент должен уметь:**

- использовать на практике знания, умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических качеств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- подбирать индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры для повышения двигательных и функциональных возможностей организма..

- организовывать полноценный двигательный режим в учебное и внеучебное время.
- В результате освоения содержания дисциплины студент должен **владеть**:
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, поддержания уровня физической подготовленности и функционального состояния организма.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 з.е.). Распределение часов по видам работ представлено в таблице.

#### Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

| Вид работы   | Количество часов<br>(очная форма обучения) | Количество часов<br>(заочная форма обучения) |
|--|--|--|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b> | 72 часа (2 зач.ед.)                        | 72 часа (2 зач.ед.)                          |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                 | <b>32</b>                                  | <b>6</b>                                     |
| Лекционные занятия                                     | 16   | 6  |
| Практические занятия                                   | 16   | 66   |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>            | <b>40</b>                                  | <b>62</b>                                    |
| <b>Контроль (зачет с оценкой)</b>                      | <b>9</b>                                   | <b>4</b>                                     |

### 4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

#### Тематический план дисциплины для очной формы обучения

| Наименование разделов и тем дисциплины  | Всего часов | Контактная работа |                  |                          | Самост. работа | Формы текущего контроля успеваемости        |
|---|-------------|-------------------|------------------|--------------------------|----------------|---|
|   |             | Лекции            | Практич. занятия | Из них в интеракт. форме |                |   |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.      | 2           | 2                 |                  |                          |                | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 2. Социально-биологические основы физической культуры.                                | 2           | 2                 |                  |                          |                | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия | 2           | 2                 |                  | 2                        |                | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания          | 2           | 2                 |                  |                          |                | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий               | 23          |                   | 8                |                          | 15             | Обсуждение и оценка на практических         |

|   |           |           |           |   |           |   |
|---|-----------|-----------|-----------|---|-----------|---|
| физическими упражнениями оздоровительной направленности.  |           |           |           |   |           | занятий                                     |
| 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 2         | 2         |           |   |           | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений.  | 2         | 2         |           | 2 |           | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов  | 2         | 2         |           |   |           | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Функциональные пробы и тесты                                     | 2         | 2         |           |   |           | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 10. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. | 24        |           | 8         |   | 16        | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| <b>Контроль (зачет с оценкой)</b>   | <b>9</b>  |           |           |   | <b>9</b>  |   |
| <b>Всего по дисциплине</b>  | <b>72</b> | <b>16</b> | <b>16</b> |   | <b>40</b> |   |

#### Тематический план дисциплины для заочной формы обучения

| Наименование разделов и тем дисциплины   | Всего часов | Контактная работа |                  |                          | Самост. работа | Формы текущего контроля успеваемости        |
|--|-------------|-------------------|------------------|--------------------------|----------------|---|
|  |             | Лекции            | Практич. занятия | Из них в интеракт. форме |                |   |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.   | 2           | 1                 |                  |                          | 1              | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 2. Социально-биологические основы физической культуры.   | 2           | 1                 |                  |                          | 1              | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия  | 2           | 0,5               |                  | 2                        | 1              | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания   | 2           | 0,5               |                  |                          | 1,5            | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. | 8           | 0,5               |                  |                          | 7,5            | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 6. Основы методики   | 2           | 0,5               |                  |                          | 1,5            | Обсуждение и                                |

|   |           |          |  |          |           |   |
|---|-----------|----------|--|----------|-----------|---|
| самостоятельных занятий физическими упражнениями  |           |          |  |          |           | оценка на практических занятий              |
| 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений.  | 2         | 0,5      |  | 0,5      | 1,5       | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов  | 2         | 0,5      |  | 0,5      | 1,5       | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Функциональные пробы и тесты                                     |           | 0,5      |  | 0,5      |           | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 10. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. | 36        | 0,5      |  | 0,5      | 35,5      | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| <b>Контроль (зачет с оценкой)</b>   | <b>4</b>  | <b>6</b> |  | <b>2</b> | <b>4</b>  |   |
| <b>Всего по дисциплине</b>  | <b>72</b> | <b>6</b> |  |          | <b>66</b> |   |

#### **4.3. Содержание занятий**

##### **Лекционный курс**

##### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

##### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных частей организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### **Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия.**

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

### **Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движением. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

### **Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

### **Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений.**

Спорт. Спортивная деятельность. Типы и виды спорта. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Системы физических упражнений. Краткая характеристика некоторых видов

спорта. Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис. Олимпийские игры. История возникновения Олимпийского движения. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).

### **Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

### **Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основные понятия. Функциональные пробы и тесты.**

Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании (по К. Куперу). Методика оценки быстроты и гибкости. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Процесс обучения по дисциплине «Физическая культура» построен с использованием деятельностного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются наиболее общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях формируются основные умения и навыки по разделам дисциплины.

Для успешного формирования компетенций используются следующие технологии:

1. Интерактивные технологии
2. Игровые технологии

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### ***Тема 5,10. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности***

Студенты самостоятельно выбирают тему занятия из предложенного перечня на выбор, готовят и проводят занятие с обучающимися своей группы.

К занятию предъявляются следующие требования:

1. Наличие конспекта занятия..
2. Наличие всех необходимых частей занятия (вводная, основная, заключительная).
3. Соответствие содержания занятия поставленной цели.

#### ***Примерная тематика самостоятельных занятий***

1. Составление и проведение комплексов физических упражнений гигиенической направленности.
2. Составление и проведение комплексов физических упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата (осанки, плоскостопия)
3. Составление и проведение комплексов физических упражнений для профилактики заболеваний органов зрения.
4. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития гибкости.
5. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития силовых способностей.
6. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития координации.
7. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития быстроты.
8. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития выносливости.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### ***Основная:***

1. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

#### ***Дополнительная:***

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.А. Лысова. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

3. Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитонова. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

4. Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 - "Физ. культура и спорт" / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.

5. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник для вузов / И.С.Барчуков; [ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: Юнити, 2010. - 429 с.

6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта.[Текст]:[учебное пособие для вузов физич. культуры]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и допол. – М.: Академия, 2003. - 478 с.

### **Информационные и сетевые ресурсы**

1. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа  
<http://zdd.1september.ru/>

2.Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] – Режим доступа

3.Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа  
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по дисциплине проводятся в спортивных залах, оборудованных в соответствии с установленными требованиями:

- большой спортивный зал (баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи);
- малый спортивный зал: гимн.скамейки, скакалки, перекладина, коврики, перекладина, маты, шведские стенки, конь, канат, гимн. палки, музыкальное сопровождение;
- лыжная база (лыжи, ботинки, лыжный инвентарь);
- зал настольного тенниса (столы для настольного тенниса, сетки, ракетки, теннисные мячи, гимн. скамейки;
- открытая баскетбольная спортплощадка: баскетбольные щиты.
- зал борьбы (борцовский ковер, гимнастические палки)