

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 16.10.2023 06:40:55  
Уникальный программный ключ:  
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

|                             |                                               |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|
| Уровень высшего образования | Бакалавриат                                   |
| Направление подготовки      | 44.03.02 Психолого-педагогическое образование |
| Профили                     | Все профили                                   |
| Форма обучения              | Заочная                                       |

Нижний Тагил  
2019

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2017. – 10с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта подготовки бакалавров (ФГОС 3++) по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

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 «15» октября 2019 г., протокол № 3.

Заведующий кафедрой

Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «9» октября 2019 г., протокол № 2.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л.А. Сорокина

Декан ФСБЖ

А.В. Неймышев

Главный специалист отдела информационных ресурсов

О. В. Левинских

© Нижнетагильский государственный  
социально-педагогический институт(филиал)  
ФГАОУ ВО «Российскийгосударственный  
профессионально-педагогический  
университет», 2019.

## 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.....                                  | 8  |
| 6.   | Учебно-методическое обеспечение.....                             | 8  |
| 7.   | Учебно-методическое и информационное обеспечение.....            | 9  |
| 8.   | Материально-техническое обеспечение дисциплины.....              | 10 |

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### **Задачи:**

*Сформировать знания:*

- о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек.

- о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

*Сформировать умения:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями ФГОС учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной к освоению, поэтому она является составной частью образовательной программы подготовки бакалавров входит в базовую часть блока Б1.О.03.02. вздоровьесберегающий модуль образовательной программы подготовки бакалавра по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль Практическая психология и педагогика.

Дисциплина реализуется кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Освоение курса «Физическая культура и спорт» ведется с опорой на знания и умения, приобретенные обучающимися при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование компетенции:

| Категория компетенции                                           | Код и наименование компетенции                                                                                                                | Код и наименование индикаторов достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК 7.1. Знает роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека; средства, методы и принципы физической культуры и спорта; основы организации и ведения здорового образа жизни; основы организации самостоятельных занятий физической культурой |
|                                                                 |                                                                                                                                               | ИУК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности                                                                       |
|                                                                 |                                                                                                                                               | ИУК 7.3. Поддерживает должный уровень физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни                                                                                             |

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 культур 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                                             | ОФО<br>1 семестр    | ЗФО<br>6 семестр    |
|--------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b> по учебному плану | 72 часа (2 зач.ед.) | 72 часа (2 зач.ед.) |
| <b>Контактная работа</b> , в том числе:                | <b>26</b>           | <b>6</b>            |
| Лекционные занятия                                     | 12                  | 6                   |
| Практические занятия                                   | 16                  | -                   |
| <b>Самостоятельная работа</b> , в том числе:           | <b>35</b>           | <b>62</b>           |
| <b>Контроль</b> (зачет с оценкой)                      | 9                   | 4                   |

##### 4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

##### Тематический план дисциплины (заочная форма обучения)

| Наименование разделов и тем дисциплины                                                                                                          | Всего часов | Контактная работа |                | Самост. работа | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|----------------|----------------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                 |             | Лекции            | Практ. занятия |                |                                      |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры             | 2           | -                 | -              | 2              | Итоговая аттестация                  |
| 2. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия                                                           | 4           | 2                 | -              | 2              | Итоговая аттестация                  |
| 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 4           | 2                 | -              | 2              | Итоговая аттестация                  |

|                                                                                                                                  |           |          |          |           |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|---------------------|
| 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. | 4         | 2        | -        | 2         | Итоговая аттестация |
| 5. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений.                                                         | 2         |          | -        | 2         | Итоговая аттестация |
| 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Функциональные пробы и тесты                                    | 2         |          | -        | 2         | Итоговая аттестация |
| 7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. | 50        | -        |          | 50        | Итоговая аттестация |
| <b>Контроль (зачет с оценкой)</b>                                                                                                | <b>4</b>  | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>4</b>  |                     |
| <b>Всего по дисциплине</b>                                                                                                       | <b>72</b> | <b>6</b> | <b>-</b> | <b>66</b> |                     |

### 4.3. Содержание занятий

#### ***Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.***

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.

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 2. 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 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.***

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. 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.

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 4. 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 5. 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 6. 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 и спорт» 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-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Методические указания к проведению практических занятий**

**Тема 7. 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. Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>
2. Физическая культура : курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. — 223 с. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html> .
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/446683>

### ***Дополнительная:***

1. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> .
2. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. — 118 с. — ISBN 978-5-9275-0896-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>
4. Шивринская, С. Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка : монография / С. Е. Шивринская. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 158 с. — ISBN 978-5-9765-1531-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/13084> .
5. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>

### ***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

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

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

- спортивный зал (баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, коврики, маты, шведские стенки, конь, канат, гимнастические палки и др.);
- открытая спортивная площадка для игровых видов спорта (баскетбольные щиты и др.);
- открытая спортивная площадка для занятий лыжными видами спорта;
- лыжная база (лыжи, ботинки, лыжный инвентарь).