

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 06.04.2026 19:24:11
Уникальный программный ключ:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

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

| | |
|------------------------|--|
| Направление подготовки | 39.03.02 Социальная работа |
| Профиль | Управление и предпринимательство в социальной сфере Социальная работа с молодежью |
| Автор(ы): | канд. хим.наук, доцент, зав.кафедрой БЖФК Дейкова Т.Н. |

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Протокол от 26 марта 2026 г. №7.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 26 марта 2026 г. № 7.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи дисциплины:

Сформировать знания:

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

- правила и способы 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

Физическая культура и спорт относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 39.03.02 Социальная работа как составная часть здоровьесберегающего модуля.

«Физическая культура и спорт» имеет связь с целым рядом дисциплин психолого-педагогического модуля., в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно Физическая культура и спорт связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре», «Основы медицинских знаний». При реализации содержания педагогических дисциплин необходимо рассмотрение основ физической культуры и организации образовательного процесса с особенностями физкультурно-спортивной деятельности

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

| Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции | Дескрипторы |
|--|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК 7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности самостоятельных занятий физической культу | Знает: - принципы формирования норм здорового образа жизни; - способы обеспечения должного уровня физической подготовленности; - средства и методы общей и специальной физической подготовки; - методы оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности. |

| Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции | Дескрипторы |
|--|---|---|
| | ИУК 7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья | <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы физической культуры для укрепления здоровья; - оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на здоровье. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - навыками практического выполнения физических упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт»; - навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Очная форма обучения

| Вид работы | 6 семестр |
|--|---------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 72 часа (2 зач.ед.) |
| Контактная работа, в том числе: | 18 |
| Лекционные занятия | 10 |
| Практические занятия | 8 |
| Самостоятельная работа, в том числе: | 45 |
| Контроль (зачет) | 9 |

заочная форма обучения

| Вид работы | 8 семестр |
|------------|-----------|
| | |

| | |
|--|----------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 72 часа (2 зач.ед.) |
| Контактная работа, в том числе: | 4 |
| Лекционные занятия | 2 |
| Практические занятия | 2 |
| Самостоятельная работа, в том числе: | 64 |
| Контроль (зачет) | 4 |

4.2. Учебно-тематический план (очное обучение)

| Наименование разделов и тем дисциплины | Всего часов | Контактная работа | | Сам. работа | Оценочные средства для текущего контроля | Оценочные средства для промежуточной аттестации |
|---|-------------|-------------------|----------------|-------------|--|---|
| | | Лекции | Практ. занятия | | | |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры | 2 | 2 | - | - | Обсуждение и оценка на практических занятиях | Итоговый тест. Вопросы к зачету. |
| 2. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия | 2 | 2 | - | - | Обсуждение и оценка на практических занятиях | |
| 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 2 | 2 | - | - | Обсуждение и оценка на практических занятиях | |
| 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. | 2 | 2 | - | - | Обсуждение и оценка на практических занятиях | |
| 5. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений. | 6 | 2 | 2 | 2- | Обсуждение и оценка на практических занятиях | |
| 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Функциональные пробы и тесты | 4 | | 2 | -2 | Обсуждение и оценка на практических занятиях | |
| 7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. | 51 | - | 4 | 47 | Обсуждение и оценка на практических занятиях | |
| Зачет | 9 | - | - | 9 | | |
| Всего по дисциплине | 72 | 10 | 8 | 54 | | |

Учебно-тематический план (заочное обучение)

| Наименование разделов и тем дисциплины | Всего часов | Контактная работа | | Сам. работа | Оценочные средства для текущего контроля | Оценочные средства для промежуточной аттестации |
|---|-------------|-------------------|----------------|-------------|--|---|
| | | Лекции | Практ. занятия | | | |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры | 2 | 2 | - | - | Обсуждение и оценка на практических занятиях | Итоговый тест. Вопросы к зачету. |
| 2. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия | 2 | - | - | 2 | Обсуждение и оценка на практических занятиях | |
| 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 2 | - | - | 2 | Обсуждение и оценка на практических занятиях | |
| 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. | 2 | - | - | 2 | Обсуждение и оценка на практических занятиях | |
| 5. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений. | 4 | - | 2 | 2 | Обсуждение и оценка на практических занятиях | |
| 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Функциональные пробы и тесты | 2 | - | - | 2 | Обсуждение и оценка на практических занятиях | |
| 7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. | 54 | - | - | 54 | Обсуждение и оценка на практических занятиях | |
| Зачет | 4 | - | - | 4 | | |
| Всего по дисциплине | 72 | 2 | 2 | 68 | | |

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

4.3. Содержание дисциплины

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. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/388199> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Иванова, С. Ю. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / С. Ю. Иванова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 190 с. — ISBN 978-5-8353-3124-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/451787> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88477.htm>

2. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85500.html>

3. Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>

4. Балтрунас М. И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

5. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>

6. Шивринская С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка [Электронный ресурс]: монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 158 с. Текст электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/13084>.

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| | |
|---|--|
| https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/ | Электронно-библиотечные системы НТГСПИ |
| https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/ | Электронные базы данных НТГСПИ |
| https://www.ntspi.ru/library/periodika/ | Периодика НТГСПИ |
| https://iprmedia.ru | ЭБС «Ай Пи Эр Медиа» |
| https://ibooks.ru | ЭБС «Айбукс» |
| https://urait.ru | ЭБС Юрайт |
| http://e.lanbook.com | ЭБС издательства «ЛАНЬ» |
| http://elibrary.ru | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU |
| http://www.consultant.ru | «КонсультантПлюс» |
| http://cyberleninka.ru | НЭБ «КиберЛенинка» |
| https://polpred.ru | ООО «Полпред-Справочники» (база данных) |
| https://eivis.ru | ООО «ИВИС» |
| www.delpress.ru | «Деловая пресса» |

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда УрГПУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с

возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Спортивные залы для проведения занятий практического типа.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки. Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, шведские стенки, коврики брусья, перекладина, маты, бревно, конь, канат

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.