

Министерство образования и науки 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  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями)
Профиль	История и обществознание
Формы обучения	Очная

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», 2017. – 10с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

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

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

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «29» сентября 2018 г., протокол № 2.

Заведующий кафедрой Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «1» октября 2018 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ Л. А. Сорокина

Главный специалист отдела информационных ресурсов О. В. Левинских

Декан ФСБЖ А.В. Неймышев

© 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.....	8
6.	Учебно-методические материалы по организации практических занятий.....	8
7.	Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	9
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	10

## 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 культур 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» входит в базовую часть блока Б.1. Модуль «Общенаучный» образовательной программы подготовки бакалавра по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями). Дисциплина реализуется кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

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 - готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

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	6 семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b> по учебному плану	72 часа (2 зач.ед.)
<b>Контактная работа</b> , в том числе:	<b>28</b>
Лекционные занятия	12
Практические занятия	16
<b>Самостоятельная работа</b> , в том числе:	44
<b>Контроль</b> (зачет с оценкой)	9

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

##### Тематический план дисциплины

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. Социально-биологические основы физической культуры	2	2				Обсуждение и оценка на практических занятиях
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		2		Обсуждение и оценка на практических занятиях
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий	2	2				Обсуждение и оценка на практических занятиях

физическими упражнениями оздоровительной направленности.						занятиях
5. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений.	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.	51		16		35	Обсуждение и оценка на практических занятиях
<b>Контроль (зачет с оценкой)</b>					<b>9</b>	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>16</b>		<b>44</b>	

### 4.3. Содержание занятий

#### Лекционный курс

#### **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» 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 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. Шивринская, С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 158 с.
2. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с.
3. Суржок, Т.Г. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2013. — 263 с.

### ***Дополнительная:***

1. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс]: учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2008. — 192 с.
2. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Текст] /Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. – М.:Спорт-Человек, 2016.
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2008. — 28 с.
4. Шерин, В.С. Словарь-справочник по правовым основам физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: слов.-справ. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2011. — 24 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**

1. Лекционная аудитория.
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и семинарским занятиям.
6. LibreOffice
7. LibreOffice Base
8. LibreOffice Impress
9. Kaspersky Endpoint Security - 300, Лицензионный договор № НП-112 от 12 Марта 2018 г.
10. ИРБИС электронный каталог; -10 подключений, договор № 1/05-03-01 от 5.03.2003г
11. Adobe Reader
12. Платформа ДО Русский Moodle – лицензионный договор №620.1 от 02 июня 2017г