

Министерство просвещения 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
Направления подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Профили	Право и экономика
Формы обучения	Очная

Нижний Тагил
2020

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2020. – 10с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта подготовки бакалавра по направлению 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 «15» октября 2020 г., протокол № 3.

Заведующий кафедрой  Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «9» октября 2020 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 «Российский государственный
профессионально-педагогический
университет», 2020.

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 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, 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

В соответствии с требованиями, изложенными в федеральных государственных образовательных стандартах подготовки бакалавров (ФГОС 3++) учебная дисциплина Б1.О.03.02 Физическая культура является дисциплиной, обязательной для освоения. Поэтому она входит в обязательную часть образовательных программ подготовки бакалавров по направлениям 09.03.03. Прикладная информатика, 39.03.02 Социальная работа, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Дисциплина является частью здоровьесберегающего модуля.

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 универсальной компетенции:

УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 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
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72 часа (2 зач.ед.)
Контактная работа , в том числе:	24
Лекционные занятия	10
Практические занятия	14
Самостоятельная работа , в том числе:	39
Контроль (зачет с оценкой)	9

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры	1	1	-	-	Обсуждение и оценка на практических занятиях
2. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия	1	1	-	-	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	2	2	-	-	Обсуждение и оценка на

упражнений.					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.	53	-	14	39	Обсуждение и оценка на практических занятиях
Контроль (зачет с оценкой)	9	-	-	9	
Всего по дисциплине	72	10	14	48	

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

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.

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-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

Литература

Основная:

1.Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие /Третьякова Н.В., Андрухина Т.В., Кетриш Е.В. – М.: Спорт-Человек, 2016. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97462#authors>

Дополнительная:

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, 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.html> .

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> .

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 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).