

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт физической культуры, спорта и здоровья  
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.03.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль программы «Психология труда и организационная психология»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент С.П. Миронова

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

Екатеринбург  
2022

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»: формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой и спортом, формирование универсальной компетенции будущего специалиста;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании при подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;
- укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Прикладная физическая культура.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Безопасность жизнедеятельности.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.



В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Роль и место физической культуры и спорта в жизни человека;
32. Средства, методы и принципы физической культуры и спорта;
33. Основы здорового образа жизни;
34. Основы организации и ведения здорового образа жизни;
35. Основы организации самостоятельных занятий физической культурой.

Уметь:

У1. Проводить оценку уровня здоровья;

У2. Выстраивать индивидуальную программу сохранения, укрепления и развития здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма;

У3. Планировать и организовывать систему самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Владеть:

В1. Навыками сохранения, укрепления и развития здоровья, совершенствования физических качеств;

В2. Методиками оценки уровня здоровья;

В3. Методикой построения индивидуальных программ сохранения, укрепления и развития здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма;

В4. Основами планирования и организации системы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 час.), семестр изучения – 4, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	4 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72
Контактная работа, в том числе:	18
Лекции	10



Практические занятия	8
Самостоятельная работа студента	54
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет	4 сем.

*\*Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

## 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ.	Лаб.	
1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. система физического воспитания в вузе	4	9	1	1	-	7
2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни студента.	4	10	2	1	-	7
3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	9	1	1	-	7
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	10	2	1	-	7
5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	8	1	1	-	6
6. Основы методики самостоятельных занятий	4	9	1	1	-	7



физическими упражнениями. самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом						
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	4	8	1	1	-	6
8. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	4	9	1	1	-	7

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

### **4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин**

#### **Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Материальные и духовные ценности физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Средства физической культуры и спорта. Компоненты физической культуры и спорта: физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых), двигательная реабилитация (восстановление). Составляющие физической культуры: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовленность, физическое развитие человека, физическое совершенство (совершенствование), физическое здоровье. Виды физической культуры: фоновая (гигиеническая, рекреативная) физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Гуманитарная значимость физической культуры и спорта. Цель и задачи физического воспитания в вузе. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Потребностно-мотивационный компонент занятий физической культурой и спортом: эмоции, потребности, мотивы, знания (теоретические, методические, практические), интересы, волевые усилия. Организация физического воспитания в вузе. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Этапы обучения двигательному действию. Формирование силы, быстроты, выносливости, координационных способностей, гибкости. Формирование психических качеств обучающегося в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная



физическая подготовка. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Критерии эффективности форм и методов физического воспитания. Управление физическим воспитанием в вузе.

## **Раздел 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Костная система и ее функции. Мышечная система и ее функции. Физиологические системы организма. Кровь как физиологическая система, жидкая ткань и орган. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Система пищеварения и выделения. Нервная система. Эндокринная система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Физиологические механизмы и закономерности развития и совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической нагрузки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

## **Раздел 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.



## **Раздел 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

## **Раздел 5. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

## **Раздел 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности в условиях самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный





контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

## **Раздел 7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ**

Физическое воспитание как одно из средств подготовки человека к трудовой деятельности. Специальная психофизическая подготовка к конкретному виду профессиональной деятельности. Определение понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели и задачи. Средства ППФП: прикладные физические упражнения (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры); прикладные виды спорта; оздоровительные гигиенические факторы; вспомогательные средства (тренажеры, специальные технические приспособления). Профессиограмма. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Основные и дополнительные факторы. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация ППФП студентов. Формы занятий ППФП студентов: специально организованные учебные занятия (обязательные и факультативные); самостоятельные занятия; массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия. Система контроля эффективности ППФП студентов.

## **Раздел 8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 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 и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры и спорта в производственном коллективе.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:





1. Традиционные образовательные технологии, которые ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

2. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

3. Игровые технологии основаны на теории активного обучения, для которых характерно применение имитационных и неимитационных технологий. Используется для проведения практических, семинарских и лабораторных занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

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

### ***6.1 Основная литература***

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных



учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов [Гриф РГПУ им. А. И. Герцена] / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 279 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/97462/#1>

3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов [Гриф Минобрнауки РФ] / Ю. И. Евсеев ; [предисл. М. Я. Виленского]. - 9-е изд., стер. - Ростов на Дону : Феникс, 2014. - 444 с.

## **6.2 Дополнительная литература**

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник для вузов / Б. Р. Голощапов. - 8-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2011. - 310 с. [и предыдущие издания]

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник [Гриф Федер. ин-та развития образования] / И. С. Барчуков ; под ред. Г. В. Барчуковой. - Москва : КноРус, 2011. - 365 с.

3. Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 96 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51782>. — Загл. с экрана.

4. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие [Гриф УМО] / [С. А. Медведева и др. ; под ред. С. А. Медведевой, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина]. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2016. - 260 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20927>.

5. Сапегина Т. А. Формирование коммуникативной компетенции студентов в физкультурно-спортивной деятельности : учеб.-метод. пособие [Гриф УМО] / Т. А. Сапегина, Е. Б. Ольховская, Т. А. Бобылева ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2011. - 93 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/12456>

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., испр. - Москва : Академия, 2018. - 494 с. [и предыдущие издания]

7. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов [Гриф Минобрнауки РФ] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 238 с.

8. Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 314 с.



### **6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Интернет-ресурсы:

1. Интернет библиотека электронных книг Elibrus . Режим доступа: <http://elibrus.lgb.ru/psi.shtml>
2. Каталог образовательных интернет-ресурсов . Режим доступа: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?page_id=6)
3. Научная онлайн-библиотека Порталус . Режим доступа: <http://www.portalus.ru>
4. Научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
5. Публичная Интернет-библиотека . Режим доступа: <http://auditorium.ru>
6. Публичная электронная библиотека. Режим доступа: <http://www.plib.ru/>
7. Сайт для самостоятельной работы. Режим доступа: <http://www.english.language.ru/posob/>
8. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В. Г. Белинского. Режим доступа: <http://book.uraic.ru/>
9. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования уровень высшего образования бакалавриат, направление подготовки 44.03.01 Педа. Режим доступа: [https://docviewer.yandex.ru/view/0/?\\*=m4DO8MZDkRURiP8pUvK7DfpT6Pd7InVybCI6Imh0dHA6Ly9udnN1LnJlL3N2ZWRIbmZpbGVzL3N0YW5kYXJ0cy8yNC00NC4wMy4wMS5wZGYiLCJ0aXRzZSI6IjI0LTQ0LjAzLjAxLnBkZiIsInVpZCI6IjAiLCJ5dS](https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=m4DO8MZDkRURiP8pUvK7DfpT6Pd7InVybCI6Imh0dHA6Ly9udnN1LnJlL3N2ZWRIbmZpbGVzL3N0YW5kYXJ0cy8yNC00NC4wMy4wMS5wZGYiLCJ0aXRzZSI6IjI0LTQ0LjAzLjAxLnBkZiIsInVpZCI6IjAiLCJ5dS)
10. Электронная библиотека учебников. Учебники по педагогике . Режим доступа: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>
11. Электронный словарь. Режим доступа: <https://www.multitrans.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

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

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:



1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа с мультимедийным оборудованием.
4. Помещения для самостоятельной работы.

