

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

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

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль программы «Образование в области иностранного языка
(английский)»

Проректор по
образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Екатеринбург
2024

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.

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 – 1, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	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	1 сем.

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. занятия	Лаб. работы	
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	4	2	-	-	2
2. Социально-биологические основы физической культуры	1	6	2	-	-	4
3. Основы здорового образа жизни студента. физическая культура в обеспечении здоровья	1	8	2	2	-	4
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	6	2	-	-	4
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	6	-	2	-	4
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	10	2	-	-	8
7. Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	6	-	-	-	6
8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	6	-	-	-	6
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	10	-	2	-	8
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ппфп) студентов	1	8	-	-	-	8

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Раздел 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Раздел 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Раздел 4. 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. Основные причины изменения психофизического

состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Раздел 5. 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. Спортивная 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-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Раздел 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Раздел 7. 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 студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные 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.

Раздел 8. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Раздел 9. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

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 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и

нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. 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 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. Занятия лекционного типа по дисциплине «Физическая культура и спорт» / . - Волгоград: ВолгГМУ, 2023. - 248 - 978-5-9652-0847-0. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/338297> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Каткова,, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова,, А. И. Храмова,. - Физическая культура и спорт - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

3. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт: учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. - Самара: СамГАУ, 2023. - 240 - 978-5-88575-709-6. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/348065> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

6.2 Дополнительная литература

1. Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе: самостоятельная форма освоения материала: учеб. пособие / Т. А. Мартиросова, Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, А. С. Горбачев. - Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. - 94 - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/270014> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Казантинова, Г. М. Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины» для студентов, занимающихся в группе ЛФК («освобожденные» студенты): учебно-методическое пособие / Г. М. Казантинова. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2022. - 72 - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/339314> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

3. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях и травмах нервной системы: учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139219> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

4. Каткова А. М., Храмцова А. И. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2016. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72514>.

5. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрющенко. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 304 - 978-5-4479-0046-5. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/100838> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

6. Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: Учебное пособие / Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, О. В. Лимаренко, Т. А. Мартиросова. - Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2021. - 122 - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/116652.html> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

7. Гилев,, Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г. А. Гилев,, А. М. Каткова,. - Физическое воспитание студентов - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 с. - 978-5-4263-0574-8. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/75830.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

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

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/?*=m4DO8MZDkRURiP8pUvK7DfpT6Pd7InVybCI6Imh0dHA6Ly9udnN1LnJ1L3N2ZWRLbmZpbGVzL3N0YW5kYXJ0cy8yNC00NC4wMy4wMS5wZGYiLCJ0aXRzZSI6IjI0LTQ0LjAzLjAxLnBkZiIsInVpZCI6IjAiLCJ5dS
10. Электронная библиотека учебников. Учебники по педагогике . Режим доступа: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>
11. Электронный словарь. Режим доступа: <https://www.multitran.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