

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Направление *44.03.01 Педагогическое образование*  
Направленность - *Физическая культура*

Квалификация: бакалавр

**Кострома  
2019**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование, направленность - физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50362

Разработал: Уразова С.Г. доцент, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Рецензент: Пашканова Н.А. Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Костромы "Средняя общеобразовательная школа №1", к.п.н.

Рецензент: Еремина Л.Е. Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа № 6", Заслуженный работник физической культуры РФ Мастер спорта СССР международного класса

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №11 от 20.06.2019 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №10 от 20.06.2020 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №7 от 17.01.2021 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №12 от 10.06.2021 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 22.03.2022 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

### Цель дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- знание естественно-научных основ физической культуры и здорового образа жизни, формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

*Освоить компетенцию*

Код и содержание индикаторов компетенции

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физических упражнений. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
--	--

*знать:*

- естественно-научные основы двигательной активности,
- влияние физических упражнений на различные системы организма,
- основы гигиенической оценки различных видов спорта и систем упражнений,
- основы здорового образа жизни,
- основы организации самостоятельных занятий.

*уметь:*

- оценивать уровень физического развития,
- проводить доступные функциональные пробы и оценивать их результаты,
- планировать самостоятельные занятия в избранном виде физических упражнений.

*владеть:*

- методами физического воспитания для укрепления здоровья и достижения высокого уровня эффективности профессиональной деятельности.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана и изучается в 3 и 4 семестрах.

Объем не менее 72 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения.

*Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:*

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

### 4. Объем дисциплины (модуля)

#### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Заочная
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	12,5
Лекции	6
Практические занятия	6
Лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	51,5
Контроль	8
Форма промежуточной аттестации	(0,5) Зачёты (3,4 семестр)

#### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Заочная форма
Лекции	6
Практические занятия	6
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Зачет/зачеты	0,5
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Практическая подготовка	-
Всего	12,5

## 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

#### *Очная форма обучения*

№	Название раздела, темы	Всего час	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические	
1	Основные понятия физической культуры и спорта	8	1	1	6
2	Общая характеристика физической культуры	8	1	1	6
3	Общая характеристика спорта	8	1	1	6
4	Оценка функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом	12	1	1	10
5	ВФСК ГТО.	11,5	1	1	9,5
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	16	1	1	14
	Контроль	8			
	Форма промежуточной аттестации	0,5			
	Итого:	72	6	6	51,5

### 5.2. Содержание дисциплины

#### **Тема 1. Основные понятия физической культуры и спорта.**

Понятийный аппарат физической культуры и спорта: физическая культура, рекреативная физическая культура (физическая рекреация), лечебная физическая культура (двигательная реабилитация), адаптивная физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическое образование, физическая подготовка, физическая подготовленность, психофизическая подготовка, психофизическая тренировка, физическая и функциональная подготовленность, двигательное умение, двигательный навык, физическая культура личности, двигательная активность. Их общее и отличительное.

#### **Тема 2. Общая характеристика физической культуры.**

Физическая культура как социальное явление. Структура физической культуры. Функции физической культуры; специфические функции физической культуры, общекультурные функции физической культуры. Физическая культура как система: понятие о системе физической культуры; цель и задачи отечественной системы физической культуры; принципы системы физической культуры.

#### **Тема 3. Общая характеристика спорта.**

Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта. Особенности современного этапа развития спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

#### **Тема 4. Оценка функционального состояния занимающихся физической культурой 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 контроля. Проведение пульсометрии на уроках физической культуры. Гарвардский степ-тест. Проба РWC170. Проба Руфье и др.

#### **Тема 5. ВФСК «ГТО».**

Предпосылки зарождения и история становления физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Значение комплекса ГТО в отечественной системе физического воспитания населения. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в современной России. Основные цели, задачи, принципы, нормативно-правовое обеспечение ВФСК «ГТО».

Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями ВФСК «ГТО».

Порядок судейства выполнения нормативов испытаний (тестов).

Особенности подготовки и выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО в вузе.

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Структура занятия. Значение разминки (комплексы ОРУ) и правила её выполнения. Общая физическая подготовка. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных мероприятиях.

### **5.3 Практическая подготовка**

*Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом*

## 6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

*Очная форма обучения*

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1	Основные понятия физической культуры и спорта	1. Составить глоссарий базовых понятий физической культуры и спорта (ФКиС). 2. Начертить схему соотношения основных понятий физической культуры и спорта.	6	При выполнении заданий использовать материал лекции, а также рекомендованную основную и дополнительную литературу	Устный опрос на практическом занятии, проверка глоссария. Проверка схемы
2	Общая характеристика физической культуры	Выявить существенные характеристики физической культуры и ее отличия от других социальных явлений.	6	На основе лекционного материала и рекомендованной литературы выявить и охарактеризовать особенности физической культуры с точки зрения ее структуры, функций, системности, принципов, основ.	Устный опрос на практическом занятии
3	Общая характеристика спорта	1. Составить глоссарий основных понятий спорта. 2. Проиллюстрировать примерами проявление социальных функций спорта. 3. Провести сравнительную характеристику различных подходов к классификации видов спорта.	6	На основе лекционного материала и рекомендованной литературы студент: 1. выписывает трактовки основных категорий: спорт, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, соревновательная деятельность, спортивное движение и др. с указанием источника. 2. Приводит примеры относительно проявления всех специфических и общих функций спорта. 3. Оформляет выполненное задание в виде таблицы:	проверка глоссария, устный опрос на практическом занятии, проверка таблицы

				Автор(ы)	Классификационный признак	Группы видов спорта	
4	Оценка функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом	Провести замеры и оценку: роста-веса, артериального давления, пульса (в покое), гипоксической пробы.	10	В форму, данную на лекции, внести результаты измерений, соотнести их с нормативно-оценочными таблицами и представить оценку полученных показателей.			Устный опрос на практическом занятии, проверка и оценка индивидуальных карт
5	ВФСК ГТО.	Подготовка слайд-презентации о ВФСК ГТО	9,5	При подготовке презентации можно использовать лекционный материал, рекомендуемую литературу и материалы официального сайта ГТО <a href="http://gto.ru">gto.ru</a> .			Слайд-презентация
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовить комплексы общеразвивающих упражнений разными способами проведения. Разработать план самостоятельных занятий физическими упражнениями на период обучения в вузе	14	Разработку комплекса представить в виде плана-конспекта. Разработку индивидуального плана самостоятельных занятий физическими упражнениями на период обучения в вузе провести с учетом результатов оценки функционального состояния, мотивации, режима занятий и др. факторов.			Оценка плана-конспекта Оценка индивидуального плана



## **6.2. Тематика и задания для практических занятий**

### **Тема 1. Основные понятия физической культуры и спорта**

План:

1. Эволюция терминов «физическая культура», «спорт»
2. Определение базовых понятий физической культуры и спорта. Их общее и отличительное.

*Задания:*

Дать сравнительную характеристику трактовок основных категорий Физической культуры и спорта, представленных разными авторами.

### **Тема 2. Общая характеристика физической культуры.**

План:

1. Характеристика деятельностного, ценностного и результативного аспектов физической культуры.
2. Реализация общих и специфических функций физической культуры.
3. Системный характер физической культуры.

*Задания:*

Разработать схемы, иллюстрирующие системный характер физической культуры.

### **Тема 3. Общая характеристика спорта.**

План:

1. Характеристика спорта как социального явления.
2. Основные понятия спорта.
3. Характеристика социальных функций спорт.
4. Особенности различных подходов к классификации спорта.
5. Тенденции современного спорта и факторы, влияющие на его динамику.

*Задания:* провести сравнительную характеристику различных подходов к классификации видов спорта, используя таблицу, составленную по заданию к самостоятельной работе.

### **Тема 4. Оценка функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом**

План:

1. Основные понятия самоконтроля и контроля занимающихся физической культурой и спортом.
2. Врачебно-педагогические методы обследования занимающихся физической культурой и спортом.
3. Характеристика отдельных показателей физического состояния организма и их значение.
4. Технология проведения пульсометрии на уроках физической культуры.

*Задания:*

1. Провести функциональные пробы (работа в парах).
2. Провести пульсометрию занятия физической культуры; оформить протокол наблюдения за пульсом, начертить график динамики пульса, провести оценку объема и интенсивности нагрузки на уроке, составить рекомендации.

### **Тема 5. ВФСК ГТО.**

План:

1. Исторический обзор комплекса «ГТО СССР» и ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Нормативно-правовое обеспечение ВФСК ГТО
3. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями ВФСК «ГТО».
4. Особенности тестирования студентов в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

*Задания:*

1. Защита презентаций ВФСК ГТО.
2. Разработать проект комплектов иллюстративного материала для организации тестирования по комплексу ГТО различных групп населения (дошкольников, лиц с нарушением слуха и пр.)

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

План:

1. Особенности разработки и проведения утренней гигиенической гимнастики.
2. Общие подходы, принципы, условия, требования и их учет при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Самоконтроль при занятиях спортом.

Задания:

1. На основе подготовленного комплекса выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику.
2. Защита индивидуальных планов самостоятельных занятий физическими упражнениями на период обучения в вузе.
3. Разработка содержания дневника самоконтроля.

#### **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№ п/п	Наименование	Количество/ссылка на электронный ресурс
<i>а) основная:</i>		
1	Физическая культура бакалавра : учебник / А. А. Бишаева [и др.] ; под науч. ред. А. А. Бишаевой ; М-во образования и науки РФ, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2012. - 278, [2] с. -Библиогр.: с. 261-264. - ISBN 978-5-7591-1336-2 : 176.62.	14
2.	Ильинич, Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / Ильинич Виталий Иванович. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с. - МО РФ . - аукцион 1 кв. - ISBN 978-5-8297-0244-1 : 183.30.	20
3	ГТО в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин и др.] ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зиминой]. - Электрон. текст. данные. - Кострома : КГУ, 2017. - 148 с. Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3. Загл. с экрана, Имеется печатный аналог.	1 (эл.) + 8 печ.
4	Физическая культура студента : [учебник для студентов высших учебных заведений] / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. - М. Гардарики, 2005. - 446, [2] с. - ISBN 5-8297-0010-7. Рекомендовано МО РФ, Авт. указаны на обороте тит. л.	1
<i>б) дополнительная:</i>		
1	Практические занятия по физической культуре : учеб.-метод. Пособие / сост. В.Н. Зимин, Ю.С. Кучина. – Кострома : КГУ им. Н.А.Некрасова, 2016. – 137 с. Имеется электрон. ресурс	3
2	Методика контроля нагрузок на занятиях по физической культуре : учеб.-метод. пособие / сост. В.Н.Зимин. – Кострома : КГУ им. Н.А.Некрасова, 2014. – 78 с.	4

3	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6 ; То же [Электронный ресурс].	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606</a>
4	Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах исхемах) : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3732-6 ; То же [Электронный ресурс].	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274977">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274977</a>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

*Информация о курсе дисциплины в СДО -*

<https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=620>

Элемент - “Лекции”

Элемент “Практические задания”

Элемент “Тест”.

Элемент «Обратная связь с обучающимися».

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>

2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>

3. Сайт журнала «Вестник спортивной науки» – <http://www.vniifk.ru/>

4. Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru/>

5. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>

6. Библиотека КГУ <http://library.ksu.edu.ru/>

7. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>

*Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС «Лань»

2. ЭБС «Университетская библиотека online»

3. ЭБС «Znanium»

## 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

*Практические занятия* проводятся:

Спорткомплекс «Юность»: Игровой спортивный зал - 35,5 м x 17,5 м, гимнастический зал - 8,3 м x 18 м с инвентарем и оборудованием: гимнастические маты, гимнастические скамейки, скамья гимнастическая для измерения гибкости, степ-платформы, измерительные линейки, ростомер, весы, измерительные рулетки, секундомеры.

*Лекционные и практические занятия* проводятся в аудиториях с требуемым числом посадочных мест, оборудованные мультимедиа: ауд. № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест.

Оборудование: интерактивная доска, мультимедийный проектор, телевизор, компьютер, презентации к лекциям.

Необходимое программное обеспечение: офисный пакет.