

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 02.06.2026 14:22:03
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт (Б1.О.01)

Направление подготовки	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физическая реабилитация»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1 семестр заочная: 1 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 2 часов: 72</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Херувимова С.А. ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «14» апреля 2026 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9.

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		1 сем.	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	0	0
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	36/0	36/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72 в академических часах 2 в зачетных единицах	72 2

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		1 сем.	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	10	10
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0	0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	62/4	62/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72 в академических часах 2 в зачетных единицах	72 2

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	0	4	0	4	8
2	Средства и методы общей физической подготовки	0	6	0	6	12
3	Силовые способности	0	4	0	4	8
4	Выносливость	0	4	0	4	8
5	Гибкость	0	4	0	4	8
6	Координационные способности	0	4	0	4	8
7	Скоростные способности	0	4	0	4	8

8	Методики оценки физической подготовленности и функционального состояния занимающихся	0	6	0	6	12
Итого:		0	36	0	36	72

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	1	0	0	8	8
2	Средства и методы общей физической подготовки	2	0	0	8	12
3	Силовые способности	1	0	0	8	8
4	Выносливость	1	0	0	8	8
5	Гибкость	1	0	0	6	8
6	Координационные способности	1	0	0	8	8
7	Скоростные способности	1	0	0	8	8
8	Методики оценки физической подготовленности и функционального состояния занимающихся	2	0	0	8	12
Итого:		10	0	0	62	72

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<i>Тема Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Формирование умения обучающихся правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Написать примеры разновидностей ходьбы (10 примеров) и разновидностей бега (10 примеров).
2	<i>Тема Средства и методы общей физической подготовки</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-5.</i> Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений общеразвивающие упражнения без предметов – 5 упражнений, с предметами – 5 упражнений.
3	<i>Тема Силовые способности</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7.</i> Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – силы.
4	<i>Тема Выносливость</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8-9.</i> Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений для развития физического

	качества – выносливости.
5	<i>Тема Гибкость</i> Занятия семинарского типа (практические занятия) 10-11. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – гибкость.
	<i>Тема Координационные способности</i> Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-13. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы. Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений для развития координационных способностей.
	<i>Тема Скоростные способности</i> Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-15. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – быстроты.
8	<i>Тема Методики оценки физической подготовленности и функционального состояния занимающихся</i> Занятия семинарского типа (практические занятия) 16-18. Тестирование физической подготовленности занимающихся. Оценка функционального состояния. Самостоятельная работа. Составить перечень тестов для оценки физической подготовленности занимающихся.

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<i>Тема Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками</i> Занятие лекционного типа 1. Введение в теорию физической культуры. Виды физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Понятие о средствах физической культуры. Влияние физических упражнений на организм человека. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Функции и принципы физической культуры как социального явления. Самостоятельная работа. Домашнее задание: в тетради систематизировать этапы развития «Теории физической культуры».
	<i>Тема Средства и методы общей физической подготовки</i> Занятия лекционного типа 1-2. Общая характеристика физической подготовки, физических качеств. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Структура физической подготовки, общая физическая подготовка. Средства общей физической подготовки. Методы общей физической подготовки. Самостоятельная работа. Изучить средства развития силы, быстроты выносливости, гибкости, координации. Основы формирования двигательных навыков.
	<i>Тема Силовые способности</i> Занятие лекционного типа 2. Определение понятия. Виды силовых способностей (собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость, силовая ловкость). Механизмы проявления силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей. Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – силы.
4	<i>Тема Выносливость</i> Занятие лекционного типа 3. Определение понятие. Виды выносливости (специальная, общая, скоростная, силовая, координационная). Критерии и методы оценки выносливости. Прямой и косвенный методы. Специфические и неспецифические тесты. Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – выносливости
	<i>Тема Гибкость</i> Занятие лекционного типа 3. Определение понятия. Виды гибкости (активная, пассивная, динамическая, статическая). Критерии и методы оценки гибкости. Средства и особенности методики развития гибкости.

	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – гибкость.
6	<i>Тема Координационные способности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей. Критерии и методы оценки координационных способностей.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений для развития координационных способностей.
7	<i>Тема Скоростные способности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Понятие и виды скоростных способностей. Средства и методики развития скоростных способностей. Критерии и методы оценки скоростных способностей.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – быстроты.
8	<i>Тема Методики оценки физической подготовленности и функционального состояния занимающихся</i>
	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Тестирование физической подготовленности занимающихся. Оценка функционального состояния.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить перечень тестов для оценки физической подготовленности занимающихся.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Веденина, О. А. Самостоятельные занятия физической культурой студентов высших учебных заведений : учебное пособие / О. А. Веденина. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 103 с. — ISBN 978-5-4497-4065-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/147692.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/147692>
2. Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания : учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. — Пермь : Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-7944-3814-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Физическое воспитание студентов вуза : учебное пособие / А. А. Федякин, Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортава, Н. Ю. Заплатаина. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2023. — 68 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/150407.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.1.2 Дополнительная литература

1. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 152 с. — ISBN 978-5-4497-3628-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142818.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78475.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145712.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор
аудитория № 319 А спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, 67	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский,	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук

ул. Ленина, д.67. аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии
--	---