Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 20.10.2026 16:37:23
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)

(для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

Направление подготовки	*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*
Направленность (профиль) программы бакалавриата	*«Спортивно-оздоровительный туризм»*
Квалификация выпускника	*бакалавр*
Год начала подготовки (по учебному плану)	*2026*
Форма обучения, семестр	*очная: 1 семестр* *заочная: 1 семестр*
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	*зачётных единиц: 2* *часов: 72*
Промежуточная аттестация	*зачет*

Разработчик рабочей программы:

Борина Ю.Ю., к.п.н., доцент

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.

Чайковский 2026

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности обучающихся и их готовности к использованию средств физической культуры, спорта и здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности, в укреплении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности;
- обеспечить овладение системой научно-биологических и практических знаний, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- обеспечить приобретение опыта творческого использования средств физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физкультурно-спортивной деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

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

Настоящая программа разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), и адаптирована с учётом ограничений их здоровья.

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	36/0	36/0

	аттестации		
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: *в академических часах*	72	72
	в зачетных единицах	2	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: *в академических часах*	72	72
	в зачетных единицах	2	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

Учебный процесс по дисциплине планируется и реализуется с учетом количества студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям и распределенных по следующим категориям:

- с нарушениями статодинамической функции (двигательной),
- с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции,
- с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания).

Данные критерии определяют формы и методы организации занятий.

Занятия проводятся в спортивных залах, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажерами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам, объективно не имеющим возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов с ограниченными возможностями здоровья, необходимые практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные будут предоставляться в электронном варианте в виде методических материалов.

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	*Тема Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками*
	Занятия семинарского типа (*практические занятия) 1-2.* Формирование умения обучающихся правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.
	Самостоятельная работа. Написать примеры разновидности ходьбы (10 примеров) и разновидности бега (10 примеров).
2	*Тема Средства и методы общей физической подготовки*
	Занятия семинарского типа (*практические занятие) 3-5.* Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.
	Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений общеразвивающие упражнения без предметов – 5 упражнений, с предметами – 5 упражнений.
3	*Тема Силовые способности*
	Занятия семинарского типа (*практические занятия) 6-7.* 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).
	Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – силы.
4	*Тема Выносливость*
	Занятия семинарского типа (*практические занятия) 8-9.* Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
	Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – выносливости.
5	*Тема Гибкость*
	Занятия семинарского типа (*практические занятия) 10-11.* Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера и др.).
	Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – гибкость.
6	*Тема Координационные способности*
	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.
7	*Тема Скоростные способности*
	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	*Тема Методики оценки физической подготовленности и функционального состояния занимающихся*
	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	*Тема Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками*
	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».
2	*Тема Средства и методы общей физической подготовки*
	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.
3	*Тема Силовые способности*
	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	*Тема Выносливость*
	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
5	*Тема Гибкость*
	Занятие лекционного типа 3. Определение понятия. Виды гибкости (активная, пассивная, динамическая, статическая). Критерии и методы оценки гибкости. Средства и особенности методики развития гибкости.
	Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – гибкость.
6	*Тема Координационные способности*
	Занятие лекционного типа 4. Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей. Критерии и методы оценки координационных способностей.
	Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений для развития координационных способностей.
7	*Тема Скоростные способности*
	Занятие лекционного типа 4. Понятие и виды скоростных способностей. Средства и методики развития скоростных способностей. Критерии и методы оценки скоростных способностей.
	Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – быстроты.
8	*Тема Методики оценки физической подготовленности и функционального состояния занимающихся*
	Занятие лекционного типа 5. Тестирование физической подготовленности занимающихся. Оценка функционального состояния.
	Самостоятельная работа. 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. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник / И. П. Зайцева. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/129197/details. — DOI: https://doi.org/10.23682/129197. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2025. — 520 с. — ISBN 978-5-907601-90-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/152517/details. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.1.2 Дополнительная литература

3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/79030.html

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	*Наименование программного продукта*
Лицензионное программное обеспечение	
1.	Kaspersky Endpoint Security 11
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
4.	Astra LinuxSpecial Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
Свободно распространяемое программное обеспечение	
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

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 IPRSMART	https://www.iprbookshop.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	*Оборудование и технические средства обучения*
аудитория № 138 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, 67	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллептические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степплатформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.
аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.

аудитория № 319 А спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, 67	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивные 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 № 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