

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбуллович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.05.2024 14:47:30  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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 учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 27 » апреля 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт (Б1.О.01)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в хоккее. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2023</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1 семестр заочная: 1 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Херувимова С.А.  
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «11» апреля 2023 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9.

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся 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 следующих компетенций 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.	<b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. <b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. <b>УК-7.3 Владеет</b> 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 семестр	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:	<i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	72 2

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		1 семестр	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:	<i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	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	9
2	Средства и методы общей физической подготовки	2	0	0	8	10
3	Силовые способности	1	0	0	8	9
4	Выносливость	1	0	0	8	9
5	Гибкость	1	0	0	6	7
6	Координационные способности	1	0	0	8	9
7	Скоростные способности	1	0	0	8	9
8	Методики оценки физической подготовленности и функционального состояния занимающихся	2	0	0	8	10
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 разновидности ходьбы (10 примеров) и разновидности 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>
	<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>
6	<i>Тема Координационные способности</i>
	<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>
7	<i>Тема Скоростные способности</i>
	<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.</i>
8	<i>Тема Методики оценки физической подготовленности и функционального состояния занимающихся</i>
	<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.</i>

### 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>
	<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.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Домашнее задание: в тетради систематизировать этапы развития «Теории физической культуры».</i>
2	<i>Тема Средства и методы общей физической подготовки</i>
	<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.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Изучить средства развития силы, быстроты выносливости, гибкости, координации. Основы формирования двигательных навыков.</i>
3	<i>Тема Силовые способности</i>
	<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.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – силы.</i>
4	<i>Тема Выносливость</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3. Определение понятия. Виды выносливости (специальная, общая, скоростная, силовая, координационная). Критерии и методы оценки выносливости. Прямой и косвенный методы. Специфические и неспецифические тесты.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – выносливости</i>
5	<i>Тема Гибкость</i>
	<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>

	<i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – гибкость.
	<i>Тема Координационные способности</i>
6	<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.
	<i>Тема Скоростные способности</i>
7	<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.
	<i>Тема Методики оценки физической подготовленности и функционального состояния занимающихся</i>
8	<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. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник.- М.: Академия, 2013. – 528 с.
2. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник М.: Академия, 2014.- 480 с.
3. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11049.html>

#### 6.1.2 Дополнительная литература

4. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — 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
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra LinuxSpecial Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)

<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>

### 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, ноутбук.
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 № 324 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.