Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 20.10.2026 16:36:11
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 учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«29» мая 2025 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

(для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

| | |
|---|---|
| **Направление подготовки** | *49.03.01 Физическая культура* |
| **Направленность (профиль) программы бакалавриата** | *«Менеджмент в физической культуре и спорте»*<br>*«Физкультурное образование»*<br>*«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»* |
| **Квалификация выпускника** | *бакалавр* |
| **Год начала подготовки (по учебному плану)** | *2025* |
| **Форма обучения, семестр** | *очная: 1 семестр*<br>*заочная: 1 семестр* |
| **Трудоёмкость по рабочему учебному плану** | *зачётных единиц: 2*<br>*часов: 72* |
| **Промежуточная аттестация** | *зачет* |

Разработчик рабочей программы:

Борина Ю.Ю., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «13 » мая 2025 г.

№ 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «21» мая 2025 г.

№ 10.

Чайковский 2025

## 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.<br>**УК-7.2 Умеет** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.<br>**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*<br>*в зачетных единицах* | 72<br>2 | 72<br>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*<br>*в зачетных единицах* | 72<br>2 | 72<br>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<br>спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа<br><br>г. Чайковский, ул. Ленина, 67 | 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: магнитофон;<br>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<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br><br>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;<br>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки. |

| | |
|---|---|
| аудитория № 319 А<br>спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа<br><br>г. Чайковский, ул. Ленина, 67 | 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;<br>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<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br><br>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук |
| аудитория № 207<br>помещение для самостоятельной работы обучающихся<br><br>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии |