

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 04.06.2026 15:19:03
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>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</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

Чайковский 2026

1 Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у бакалавров 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:

Формируемые компетенции	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	Трудоёмкость 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>	72	72
		<i>в зачетных единицах</i>	2	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	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>	72	72
		<i>в зачетных единицах</i>	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	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.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

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

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

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

<i>№ темы</i>	<i>Содержание</i>
1	<i>Тема Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> 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>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: в тетради систематизировать этапы развития «Теории физической культуры».
2	<i>Тема Средства и методы общей физической подготовки</i>
	<i>Занятия лекционного типа 1-2.</i> 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>Самостоятельная работа:</i> Изучить средства развития силы, быстроты выносливости, гибкости, координации. Основы формирования двигательных навыков.
3	<i>Тема Силовые способности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> 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>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – силы.
4	<i>Тема Выносливость</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Определение понятия. Виды выносливости (специальная, общая, скоростная, силовая, координационная). Критерии и методы оценки выносливости. Прямой и косвенный методы. Специфические и неспецифические тесты. <i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплекс упражнений для развития физического качества – выносливости
5	<i>Тема Гибкость</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> 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. 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.	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/
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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.	<ol style="list-style-type: none"> 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.	<ol style="list-style-type: none"> 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.	<ol style="list-style-type: none"> 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.