

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

**Кафедра теории и методики физической культуры**

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

**49.03.02 Адаптивная физическая культура**

Направленность образовательной программы (профиль):

**Физическая реабилитация**

Квалификация:

**Бакалавр**

Форма обучения:

**Очная/заочная**

### 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной форме обучения, на 2 курсе заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

### 2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
<b>Универсальные компетенции</b>	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знания: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	УК-7.2. Умеет: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Умения: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	16		16						
В том числе:									
Занятия лекционного типа	8		8						
Занятия семинарского типа (практические занятия)	8		8						
Промежуточная аттестация (зачет)	6		6						
Самостоятельная работа студента	50		50						
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>						
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	6			6						
В том числе:										
Занятия лекционного типа	2			2						
Занятия семинарского типа (практические занятия)	4			4						
Промежуточная аттестация (зачет)	4			4						
Самостоятельная работа студента	62			62						
В том числе:										
<i>Выполнение контрольной работы</i>	20			20						
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>		<b>72</b>						
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>		<b>2</b>						

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

##### 4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Общая концепция физической культуры	Понятие «физическая культура» и её связь с общей культурой. Цель, задачи физической культуры. Структура и функции физической культуры. Виды физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Этапы развития теории физической культуры. Функции и принципы физической культуры как социального явления. Роль физической культуры и физической подготовленности в различные периоды жизни человека.	Знания: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
2.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	Физическое развитие как процесс и результат, физическая подготовленность и работоспособность, способы оценки физической подготовленности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Умения: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной

		<p>Понятие об общей и специальной физической подготовке</p> <p>Формы самостоятельных занятий.</p> <p>Выбор самостоятельной физической тренировки.</p> <p>Организация самостоятельных занятий.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий.</p> <p>Управление процессом самостоятельных занятий.</p> <p>Дозирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.</p> <p>Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений</p> <p>Характеристика техники основных двигательных действий (бег, ходьба, плавание).</p>	<p>профессиональной деятельности</p> <p>Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p>
3.	<p>Контроль, самоконтроль и техника безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Виды контроля, цель, задачи.</p> <p>Показатели и методы оценки физического развития.</p> <p>Показатели и методы оценки физической подготовленности.</p> <p>Объективные и субъективные показатели самоконтроля.</p> <p>Техника безопасности при выполнении упражнений, техника безопасности при нахождении в спортивных сооружениях и открытых площадках.</p>	<p>Умения: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
4.	<p>Основы здорового образа жизни. Спорт как вид физической культуры.</p> <p>Профессиограмма специалиста.</p>	<p>Здоровье: сущность понятия и его компоненты.</p> <p>Образ жизни и здоровье.</p> <p>Двигательная активность и здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. Понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ), компоненты ЗОЖ.</p> <p>Спорт как вид физической культуры. Профессиограмма специалиста.</p>	<p>Знания: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>Умения: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной</p>

		<p>профессиональной деятельности</p> <p>Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p>
--	--	--

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

*ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА*

<i>№ темы</i>	<i>Содержание лекций</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Лекция № 1. Общая концепция физической культуры. Основные понятия физической культуры. Этапы развития теории физической культуры. Функции и принципы физической культуры как социального явления.	2
2	Лекция № 2. Физическое развитие как процесс и результат, физическая подготовленность и работоспособность. Физическая подготовленность, способы оценки физической подготовленности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Формы самостоятельных занятий. Выбор самостоятельной физической тренировки. Организация самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий. Управление процессом самостоятельных занятий.	2
3	Лекция № 3. Виды контроля, цель, задачи. Показатели и методы оценки физического развития. Техника безопасности при выполнении упражнений, техника безопасности при нахождении в спортивных сооружениях и открытых площадках.	2
4	Лекция № 4. Здоровье: сущность понятия и его компоненты. Образ жизни и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. Понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ), компоненты ЗОЖ. Спорт как вид физической культуры.	2

*ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА (практические занятия)*

<i>№ темы</i>	<i>Содержание занятий семинарского типа</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Практическое занятие 1. Общая концепция физической культуры. Основные понятия физической культуры	2
2.3	Практическое занятие 2. Физическое развитие как процесс и результат, физическая подготовленность и работоспособность. Физическая подготовленность, способы оценки физической подготовленности. Понятие об общей и специальной физической подготовке.	2
3	Практическое занятие 3. Виды контроля, цель, задачи. Показатели и методы оценки физического развития. Техника безопасности при выполнении упражнений, техника безопасности при нахождении в спортивных сооружениях и открытых площадках	2
4	Практическое занятие 4. Здоровье: сущность понятия и его компоненты. Образ жизни и здоровье.	2

	Двигательная активность и здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. Понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ), компоненты ЗОЖ. Спорт как вид физической культуры.	
--	---	--

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

#### ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1,2,3,4	Лекция № 1. Понятие «физическая культура» и её связь с общей культурой. Структура физической культуры. Виды физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Этапы развития теории физической культуры. Функции и принципы физической культуры как социального явления. Физическое развитие как процесс и результат, физическая подготовленность и работоспособность. Планирование самостоятельных занятий. Здоровье: сущность понятия и его компоненты. Виды контроля, цель, задачи. Спорт, как вид физической культуры. Профессиограмма специалиста.	2

#### ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА (практические занятия)

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
1,2	Понятие «физическая культура» и её связь с общей культурой. Виды физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Этапы развития теории физической культуры. Функции и принципы физической культуры как социального явления. Роль физической культуры в различные периоды жизни человека. Профессиограмма специалиста.	2
1,3	Физическое развитие как процесс и результат, физическая подготовленность и работоспособность. Планирование, управление процессом самостоятельных занятий. Виды контроля, цель, задачи. Показатели и методы оценки физического развития. Показатели и методы оценки физической подготовленности.	2

#### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

##### Основная:

1. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/388199>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564215>
3. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544108>

4. Физическая культура : учебное пособие для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163>
5. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. — Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. — 169 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

**Дополнительная:**

1. Авдеева, М. С. Физическая культура и спорт : учебное пособие / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева. — Киров : ВятГУ, 2024. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/457688> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт : учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226094> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/348065> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Письменский, И.А. Физическая культура [Текст] : учебник / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва. - Москва :Юрайт, 2016. - 492, [1] с. : ил.
5. Физическая культура [Текст] : учебник / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва :Кнорус, 2016. - 423, [1] с.
6. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский федеральный университет, Красноярск ; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, Красноярск ; Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск. — Красноярск : Изд-во СФУ, 2017. — Электрон. дан. (1 файл) : ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Физическая культура : учебник и практикум / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко [и др.]; Сибирский федеральный университет. - Москва :Юрайт, 2019. - 424 с. : ил.
8. Физическая культура. Спорт. Олимпизм : учебное пособие / С.И. Петров, В.В. Пыж, В.Б. Соловьев [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. —260 с. : ил., портр., табл., фот. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
9. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. — 372 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>
10. Чикурова, М. А. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров ; Сибирский федеральный университет. — Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. — 192 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705226>

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины**

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

*Состав программного обеспечения:*

### **Операционные системы:**

Windows 10 Pro

Windows 7 Professional

**ОС РОСА "КОБАЛЬТ" десктоп**

### **Офисные пакеты приложений:**

Office 2007 Suites

Office Professional Plus 2010

### **Мой оффис**

### **Браузеры:**

Google Chrome

Opera

Mozilla Firefox

### **Chromium**

Internet Explorer

Yandex.Browser

### **Архиваторы:**

7zip

### **Программы просмотра PDF:**

Adobe Acrobat Reader

### **Связь:**

Skype

### **Распознавание текста и конвертирование файлов:**

Abby fine reader Professional 12

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для применения мультимедиа-технологии аудиторные занятия проводятся в специально-оборудованных аудиториях, обеспеченных:

1. Мультимедиа-проектором;
2. Стационарным экраном;
3. Ноутбуком с операционной системой Windows XP (или выше);
4. Программным обеспечением, позволяющим показывать схемы, видеофильмы, презентации;
5. Жалюзи, позволяющие создать эффект кинотеатра.

Автор-разработчик канд. пед. наук, доцент Липовка А.Ю