

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мартиросян Карен Минасович
Должность: декан
Дата подписания: 21.08.2016 10:26:54
Уникальный программный ключ:
d5c080fa672587611fdd5dbbc8e9a1c9bd1e861e

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет социально- культурной деятельности и туризма

Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФСКДТ

_____ К.М. Мартиросян

29.08.2016 г. протокол №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.Б.16 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 51.03.01 – Культурология

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

**Краснодар
2016**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины базовой части Блока 1 обучающимся очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 51.03.01 – Культурология, в 1-4 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.01 – Культурология, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2016 г. № 1010, и основной профессиональной образовательной программой.

Рецензенты:

Проректор КГИК по науке, В.П. Гриценко
В.П. Гриценко

доктор философских наук, профессор

Доктор педагогических наук, профессор
КубГУ

Н.Г. Рыбачук

Составитель: ст.преподаватель кафедры «Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности» Шутько А.П.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена и утверждена протоколом заседания кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности «29» августа 2016 г., протокол № 1.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» «23» сентября 2016 г., протокол № 1.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины	4
4. Структура и содержание дисциплины	5
4.1. Структура дисциплины:	5
4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы	6
5. Образовательные технологии	20
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:	22
6.1. Контроль освоения дисциплины	
6.2. Оценочные средства	
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)	27
7.1. Основная литература	27
7.2. Дополнительная литература	27
7.3. Периодические издания.	28
7.4. Интернет-ресурсы.	28
7.5. Методические указания и материалы по видам занятий	28
7.6. Программное обеспечение.	28
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	28
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)	30

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В процессе обучения по курсу «Физическая культура и спорт» предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в учебном плане находится в базовой части Блока 1.

Дисциплина ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке специалистов и базируется на знаниях, полученных при изучении основ здорового образа жизни, здоровья человека.

Для изучения учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и владения навыками, формируемые предшествующими дисциплинами:

1. Физическая культура
2. Безопасность жизнедеятельности

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки (специальности):

- а) общекультурных (ОК)**

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

контрольные упражнения и нормативы,
основы здорового образа жизни

Уметь:

использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

повышением своей физической подготовки и выполнении требований и норм и совершенствованием спортивного мастерства;

соблюдением рационального режима учёбы, отдыха и питания;

регулярными занятиями гигиенической гимнастикой, самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

Приобрести опыт деятельности:

знать: основы физической культуры и здорового образа жизни

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

По очной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Л	ПЗ	СР	
1.	РАЗДЕЛ I. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	1	1--17	4		14	Контрольный урок
		2		4		14	Контрольный урок
2.	РАЗДЕЛ II.	3		4		14	Контрольный урок

	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	4		6		12	зачет
	ВСЕГО:			18		54	72/2 зачет

По заочной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Л	ПЗ	СР	
3.	РАЗДЕЛ I. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	1	1--17	2		16	Контрольный урок
		2		2		16	Контрольный урок
4.	РАЗДЕЛ II. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	3		2		16	Контрольный урок
		4		2		16	зачет
	ВСЕГО:			8		64	72/2 зачет

4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы

По очной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов / з.е.	Формируемые компетенции (по теме)
1	2	3	4
1-2 семестры			
РАЗДЕЛ I. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной	<u>Лекции:</u> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура	2	ОК-7

<p>ной подготовке студентов</p>	<p>личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>		
	<p><u>Самостоятельная работ</u> <u>Подготовка реферата, подбор литературы,</u> <u>выполнение контрольной работы</u></p>		
<p>Тема 1.2. Социально-биологический основы физической культуры</p>	<p><u>Лекции:</u> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	<p>2</p>	<p>ОК-7</p>
	<p><u>Самостоятельная работ</u> <u>Подготовка реферата, подбор литературы,</u> <u>выполнение контрольной работы</u></p>		
<p>Тема 1.3. Основы здорового образ жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p><u>Лекции:</u> Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	<p>2</p>	<p>ОК-7</p>
	<p><u>Самостоятельная работа</u> <u>Подготовка реферата, подбор литературы,</u> <u>выполнение контрольной работы).</u></p>		
<p>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной</p>	<p><u>Лекции:</u> Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-</p>	<p>1</p>	<p>ОК-7</p>

<p>деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.</p>		
	<p><u>Самостоятельная работа</u> <u>Подготовка реферата, подбор литературы, выполнение контрольной работы.</u></p>		
<p>Тема 1.5 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p>	<p><u>Лекции:</u> Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p>	1	ОК-7
	<p><u>Самостоятельная работа</u> <u>Подготовка реферата, подбор литературы, выполнение контрольной работы)</u></p>		
<p>Тема 1.6 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p>	<p><u>Лекции:</u> Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка.. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Знания мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p>	1	ОК-7
	<p><u>Самостоятельная работа</u> <u>Подготовка реферата, подбор литературы, выполнение контрольной работы</u></p>		
<p>Тема 1.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><u>Лекции:</u> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p>	1	ОК-7

	Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.		
	<u>Самостоятельная работа</u> <u>Подготовка реферата, подбор литературы, выполнение контрольной работы</u>		
РАЗДЕЛ II. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка			
Тема 2.1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	<u>Лекции:</u> Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. <u>Подготовка реферата, подбор литературы, выполнение контрольной работы</u>	<i>1</i>	ОК-7
Тема 2.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	<u>Лекции:</u> Краткая историческая справка.. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высшего класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. * Тема лекции излагается с учетом особенностей избранного вида спорта или системы физических упражнений, с учетом условий занятий в вузе.	<i>1</i>	ОК-7

	<u>Самостоятельная работа</u> <u>Подготовка реферата, подбор литературы,</u> <u>выполнение контрольной работы</u>		
Тема 2.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<u>Лекции:</u> Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	
	<u>Самостоятельная работа</u> <u>Подготовка реферата, подбор литературы,</u> <u>выполнение контрольной работы</u>		
Тема 2.4 профессиональ но-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	<u>Лекции:</u> Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. 2 часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. <u>Схема изложения раздела на каждом факультете:</u> основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.	1	ОК-7
	<u>Самостоятельная работа</u> <u>Подготовка реферата, подбор литературы,</u> <u>выполнение контрольной работы</u>		ОК-7
Тема 2.5. Физическая культура в профессиональ ной деятельности	<u>Лекции:</u> Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и	2	

бакалавра и специалиста	травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. *Темы лекций излагаются с учетом особенностей профессиональной деятельности выпускников каждого факультета.		
	<u>Самостоятельная работа</u> <u>Подготовка реферата, подбор литературы,</u> <u>выполнение контрольной работы</u>	2	
Вид итогового контроля (зачет)			
ВСЕГО:		18	

По заочной форме обучения

Наименование разделов и тем	(темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов / з.е.	Формируемые компетенции (по теме)
1	2	3	4
1-2 семестр			
Лекция 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	ОК-7
Лекция 2.	Социально-биологические основы физической культуры	2	ОК-7
Лекция 3.	Основы здорового образа жизни студента. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой в вузе	2	ОК-7
Лекция 4.	Основы обучения студентов двигательным действиям. Особенности воспитания физических качеств студентов	2	ОК-7
Вид итогового контроля - зачет			
ИТОГО:		8	

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе изучения дисциплины физического воспитания используются следующие формы проведения занятий: тестирование, мультимедийные материалы, анкетирование. Приглашение ведущих спортсменов, мастер-классы, посещение спортивных мероприятий.

Программой предусмотрена сдача студентами зачёта по дисциплине.

6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Контроль освоения дисциплины

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры». Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

Текущий контроль успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах:

лектором или преподавателем, ведущим семинарские занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирование;
- контрольная работа
- *Рубежный контроль* предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по данной дисциплине на основе текущих оценок, полученных ими на занятиях за все виды работ. В ходе рубежного контроля используются следующие методы оценки знаний: практические, оценка выполнения самостоятельной работы студентов.

Промежуточный контроль по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачёта

6.2. Оценочные средства

6.2.1. Примеры тестовых заданий (ситуаций)

Тесты формируются на основе лекционного материала.

1. Современное состояние физической культуры и спорта
2. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни
3. Ценности физической культуры.
4. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
5. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие
7. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни
8. Здоровый образ жизни и его составляющие.
9. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
12. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи
13. Специальная физическая подготовка
14. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
16. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
17. Формы и содержание самостоятельных занятий.
18. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
19. Особенности самостоятельных занятий для женщин
20. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
21. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
22. Гигиена самостоятельных занятий.
23. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
24. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи
25. Универсиады и Олимпийские игры.
26. Возможные формы организации тренировки в вузе.
27. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся
28. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
29. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
30. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
31. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
32. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
33. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов
34. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика
35. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов

6.2.3. Тематика эссе, рефератов, презентаций

1. Лечебно-физическая культура различных заболеваниях человека.
2. Физическая культура и спорт в сессионный период.
3. Методы врачебного контроля в физическом воспитании.
4. Влияние занятий физической культуры на состояние здоровья студентов различных специальностей.

5. История развития физической культуры и спорта
6. Организация и проведение занятий по физической культуре и спорту среди различных возрастных групп.
7. Влияние игровых видов спорта на развитие физических качеств.
8. Физическая культура и геронтология.
9. Олимпийское воспитание.
10. Национальные игры как средство двигательной активности.
11. Развитие аэробных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

6.2.4. Вопросы к зачету по дисциплине

1. Перечислите основные факторы внешней среды, влияющие на организм человека. Охарактеризуйте каждую группу факторов внешней среды.
2. Костная система человека. Состав и основные функции.
3. Мышечная система человека. Состав и функции.
4. Типы мышц и их функции.
5. Функции скелетных мышц и механизм их сокращения.
6. Назовите функции центральной и периферической нервной системы.
7. Сердечно - сосудистая система человека. Состав и функции.
8. Дыхательная система человека. Состав и функции.
9. Основные параметры, характеризующие состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
10. Эндокринная система человека. Состав и функции.
11. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
13. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
14. Организационные основы занятий физическими упражнениями.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов.
17. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
18. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
19. Контроль и самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должен обнаружить:

- понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- мотивационно-ценностное отношение и самоопределение в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

6.2.6. Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрено).

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

1.Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. - ISBN 978-5-209-05470-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>

2.Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. : ил. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>

3. Чуйко, Ю.И. Курс лекций по физической культуре : учебно-метод. пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В.М. Хамзин ; М-во культуры РФ; КГИК. - Краснодар : КГИК, 2016. - 175 с.

7.2. Дополнительная литература:

1.Димова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Смоленск : Маджента, 2004. - 60 с. - ISBN 5-98156-023-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369>

2.Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011. - 315 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-537-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>

3.Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

5. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

7.3. Периодические издания

1. «Теория и практика физической культуры» – ежемесячный научно-теоретический журнал.
2. «Физкультура и спорт» – ежемесячный иллюстрированный журнал.

7.4. Интернет-ресурсы

4. <http://news.sportbox.ru/>

5. <http://fizkultura-na5.ru/>

6. <http://sport-men.ru/>

7. http://bibl.kfmesi.ru/files/ymk/fizkylt_1.pdf

7.6. Средства обеспечения освоения дисциплин

Microsoft Office PowerPoint

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивные залы и площадки КГИК, тренажеры, спортивный инвентарь. Лекционные аудитории. Плакаты, презентации. Аудиосистема.

Дополнения и изменения
к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)
Физическая культура и спорт
на 20__-20__ уч. год

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- Изменен тематический план
- Внесена тематика рефератов.
- Обновлен список литературы
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры _____

_____ (наименование)
Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Исполнитель(и):

_____/_____/_____/_____ (должность)	_____/_____/_____/_____ (подпись)	_____/_____/_____/_____ (Ф.И.О.)	_____/_____/_____/_____ (дата)
_____/_____/_____/_____ (должность)	_____/_____/_____/_____ (подпись)	_____/_____/_____/_____ (Ф.И.О.)	_____/_____/_____/_____ (дата)

Заведующий кафедрой

_____/_____/_____/_____ (наименование кафедры)	_____/_____/_____/_____ (подпись)	_____/_____/_____/_____ (Ф.И.О.)	_____/_____/_____/_____ (дата)
---	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------