

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мартиросян Карен Минасович  
Должность: декан  
Дата подписания: 17.06.2017 10:01:52  
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  
05 июня 2017 г. протокол №11

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.17 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки - 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Профиль подготовки - Арт-бизнеса

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения - очная, заочная

Краснодар  
2017

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины базовой части Блока 1 обучающимся очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, в 1-4 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.2016 г. № 466, зарегистрированным Министерством юстиции РФ 18 мая 2016 г. № 32142 и основной образовательной программой.

**Рецензенты:**

Проректор КГИК по науке,

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»

А.П. Шутько

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена и утверждена протоколом заседания кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности «05» июня 2017 г., протокол № 11.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» «20» июня 2017 г., протокол № 11.

© Шутько А.П., 2017

© ФГБОУ ВО «КГИК», 2017

## 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 и 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 дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- 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 Б1.Б21.

Направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций:

### **а) общекультурных (ОК)**

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

*Знать:*

– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;

– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

*Уметь:*

– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;

– придерживаться здорового образа жизни;

– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

*Владеть:*

– различными современными понятиями в области физической культуры;

– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

– методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

**Приобрести опыт деятельности:** осмысление основ физической культуры и основ здорового образа жизни, методически грамотного использования их в профессиональной деятельности.

## 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. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	3		4		14	Контрольный урок
		4		6		12	зачет
3	Итого:			18		54	Зачет
	Всего			72			

#### 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	Контроль	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		14	Контрольный урок
		4		2		14	Зачет

4	Итого:			8	4	60	Зачет
	Всего:			72			

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

### По очной форме обучения

№№ темы	Название раздела	Все го час ов	Количество часов			Форм ируе м ые комп е тенци и
			Лекци и	практи ческие	Самостоятельна я работа	
1	2	3			4	
<b>1</b> семес тр						
<b>РАЗДЕЛ I. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками</b>						
	<b>Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> Вопросы: 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Современное состояние физической культуры и спорта. 3. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. 5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	9	2		7	ОК-7
	<b>Лекции 2. Социально-биологический основы физической культуры</b> Вопросы: 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	9	2		7	ОК-7

	<p>3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p>4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>					
	<p><u>Лекции 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:</u>  <u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.</li> <li>2. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.</li> <li>3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</li> <li>4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.</li> <li>5. Критерии эффективности здорового образа жизни.</li> </ol>	9	2		7	ОК-7
	<p><u>Лекция 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:</u>  <u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.</li> <li>2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.</li> <li>3. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</li> <li>4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики</li> </ol>	9	2		7	ОК-7



	нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.				
<b>5-6 семестр</b>					
	<p><b>Лекция 1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</b></p> <p><b>Вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.</li> <li>2. Специальная физическая подготовка.. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.</li> <li>3. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Знания мышечной релаксации.</li> <li>4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</li> </ol>	2	9	7	ОК-7
	<p><b>Лекция 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p><b>Вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</li> <li>2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</li> <li>3. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</li> <li>4. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</li> </ol>	2	9	7	ОК-7

**РАЗДЕЛ II. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка**

<p><b>Тема</b></p>	<p><u>Лекция 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:</u> <u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.</li> <li>2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.</li> <li>3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.</li> <li>4. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</li> </ol>	<p align="center">6</p>	<p align="center">2</p>		<p align="center">4</p>	<p align="center">ОК-7</p>
<p><b>Тема 2.2.</b></p>	<p><u>Лекция 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</u> <u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткая историческая справка.. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</li> <li>2. 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.</li> <li>3. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.</li> <li>4. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований.</li> </ol>	<p align="center">6</p>	<p align="center">2</p>		<p align="center">4</p>	<p align="center">ОК-7</p>

	5. 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.					
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Лекция 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b> Вопросы: 1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 2. Врачебный контроль, его содержание. 3. Педагогический контроль, его содержание. 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. 5. 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.	6	2		4	OK-7
<b>Вид итогового контроля (зачет)</b>						
<b>Итого:</b>			18		54	
<b>ВСЕГО:</b>		72				

**По заочной форме обучения**

№№ темы	Название раздела	Все го часов	Количество часов			Форм ире м ые комп е тенци и
			Лекци и	практи ческие	Самостоятельна я работа	
1	2		3			4
<b>1-2 семест р</b>						
	<b>Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной</b>	<b>18</b>	<b>2</b>		<b>16</b>	<b>OK-7</b>

	<p>подготовке студентов</p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</li> <li>2. Современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>3. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.</li> <li>4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</li> </ol>					
	<p><b>Лекция 2. Социально-биологические основы физической культуры</b></p> <p><u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</li> <li>2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</li> <li>3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</li> <li>4. 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.</li> </ol>	<b>18</b>	<b>2</b>		<b>16</b>	<b>ОК-7</b>
<b>Семестр 3-4</b>						
	<p><b>Лекция 1. Основы здорового образа жизни студента. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой в вузе</b></p> <p><u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.</li> </ol>	<b>16</b>	<b>2</b>		<b>14</b>	<b>ОК-7</b>

	<p>2. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.</p> <p>3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>					
	<p><b>Лекция 2.</b> Основы обучения студентов двигательным действиям. Особенности воспитания физических качеств студентов</p> <p>Вопросы:</p> <p>1. Основные положения теории обучения</p> <p>2. Принципы обучения</p> <p>3. Средства и методы обучения</p> <p>4. Двигательные умения и навыки</p>	<b>16</b>	<b>2</b>		<b>14</b>	<b>ОК-7</b>
	<b>Вид итогового контроля - зачет</b>					
	<b>Контроль</b>	<b>4</b>				
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>		<b>60</b>	

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Вид учебной работы:

### 5.1. Лекции

Образовательные технологии:

5.1.1. – Положительное изложение учебного материала.

5.1.2. – Использование интерактивных медиа-технологий, в том числе посредством выведение на экран содержательно значимого содержания знаний по дидактическим единицам дисциплины;

5.1.3. – Активизация внимания обучающихся посредством проблематизации излагаемого учебного материала;

5.1.4. – Контроль за качеством усвоения лекционного материала посредством использования метода группового экспресс-опроса (по завершению изложения отдельных разделов темы лекции и темы лекции в целом).

5.1.5. – Осуществление текущего контроля за осуществлением студентами конспектирования материала излагаемой темы лекции.

## **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:

- *устный опрос*

*Промежуточный контроль* в форме зачета (2, 4 семестр)

## **6.2. Оценочные средства**

### **6.2.1. Примеры тестовых заданий (ситуаций) (не предусмотрено)**

### **6.2.2 Вопросы для проведения текущего контроля**

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 при 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.

#### **6.2.6. Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрено).**

#### **6.3. Критерии выставления оценок при проведении зачета:**

«зачтено»: поставленные вопросы получили четко сформулированные квалифицированные ответы в полном объеме, обучающийся проявил научную и образовательно-культурную эрудицию;

«не зачтено»: поставленные вопросы получили плохо сформулированные ответы в недостаточном объеме, обучающимся была проявлена слабая научная и образовательно-культурная эрудиция.

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

#### **7.1. Основная литература**



1. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> (21.09.2017).

2. 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.

3. Чуйко, Ю.И. Реферат по физической культуре : учеб.-метод. пособие для студентов КГУКИ / Ю. И. Чуйко, В. Г. Выскубов. - Краснодар, 2007. - 26 с. - 30.00.

4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (21.09.2017).

## **7.2. Дополнительная литература:**

1. Буянов, М.В. Физическая культура как культурфилософский феномен (историко-функциональный подход) : 24.00.01-теория и история культуры: автореф. дис. канд. филос. наук / М. В. Буянов ; М.В. Буянов. - Саранск : Изд-во Мордов. ун-та, 2002. - 17 с. - Б.ц.

2. Формирование ценностных ориентаций у студентов вузов физической культуры, спорта и туризма : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08: защищена 23.06.2006 г. / Н. А. Савина ; Савина Наталья Александровна. - Краснодар, 2006. - 171 с. - Б.ц.

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>

6. Никифоров, Н.В. Формирование ценностей здорового образа жизни в условиях досугового объединения спортивно-оздоровительной направленности [Текст] : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.05 : защищена 30 марта 2012 г. / Н. В. Никифоров ; Никифоров Николай Владимирович. - Казань, 2012. - 22 с. - б. ц.

7. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. [для бакалавров] / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов ; [ред. И.В. Пирогова]. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2016. - 298 с. - (Высш. образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-3270-5 : 1201.00.

### **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](http://bibl.kfmesi.ru/files/ymk/fizkylt_1.pdf)

### **7.6. Программное обеспечение**

Преподавание дисциплин обеспечивается следующими программными продуктами: операционные системы – Windows XP, Windows 7; пакет прикладных программ MS Office 2007; справочно-правовые системы-Консультант + , Гарант

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Преподавание дисциплины в вузе обеспечено наличием аудиторий (в том числе оборудованных проекционной техникой) для всех видов занятий.

Все классы подключены к локальной сети вуза и имеют выход в интернет, в наличии стационарное мультимедийное оборудование (проектор+экран) в аудитории 239.

Обучающиеся пользуются

- вузовской библиотекой с электронным читальным залом;
- учебниками и учебными пособиями;
- аудио и видео материалами.

Все помещения соответствуют требованиям санитарного и противопожарного надзора.

**Дополнения и изменения**  
**к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)**  
**Физическая культура и спорт**  
**на 2017-2018 уч. год**

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- Обновлен список основной и дополнительной литературы
- Изменены часы в СРС по ЗФО (было 64 час. стало 60 час.+ контроль 4 час.)
- Изменены часы зачетов по ОФО (было 2 час. - стало 4 час.)

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры ФВ и БЖ

Протокол №1 от «28» августа 2017 г.

Исполнитель(и):

ст. преподаватель/\_\_\_\_\_/ Шутько А.П \_\_\_\_\_  
(должность) (подпись) (Ф.И.О.) (дата)  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(должность) (подпись) (Ф.И.О.) (дата)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(наименование кафедры) (подпись) (Ф.И.О.) (дата)