

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Капиева Кнарик Робертовна

Должность: Заведующий кафедрой педагогики, русского языка и гуманитарных

дисциплин

Дата подписания: 21.06.2026 12:48:40

Уникальный программный ключ:

b099858b1575e6f1c41f8d3fa1f4d2d6b12186e9

Министерство культуры Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет гуманитарного образования

Кафедра педагогики, русского языка и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

зав. кафедрой

педагогики, русского языка и

гуманитарных дисциплин

 К.Р. Капиева

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.11 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Профиль подготовки: Арт-бизнес и реклама

Форма обучения – заочная

**Краснодар  
2026**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» базовой части Блока 1 студентам заочной формы обучения по направлению подготовки 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки Профиль подготовки: Арт-бизнес и реклама

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия (№ 1180 от 06.12.2017).

**Рецензенты:**

Советник при ректорате КГИК

С.В. Фенев

Преподаватель СПО КГИК

А.П. Шутько

**Составитель:**

Ст. преподаватель кафедры педагогики, русского языка и гуманитарных дисциплин С.В. Коротько

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры педагогики, русского языка и гуманитарных дисциплин \_\_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» от 29.05.2026 г., протокол № 10.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	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	13
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:	14
6.1. Контроль освоения дисциплины	14
6.2. Фонд оценочных средств	14
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)	17
7.1. Основная литература	18
7.2. Дополнительная литература	18
7.3. Периодические издания.	18
7.4. Интернет-ресурсы.	18
7.5. Методические указания и материалы по видам занятий	18
7.6. Программное обеспечение.	19
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	19
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)	21

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование знания у студентов основных положений физического воспитания, ознакомление с видами двигательной деятельности и возможностью их влияния на организм.

Задачи изучения дисциплины:

1. Структурное разъяснение различия физической культуры от спорта.
2. Изучение исторических аспектов становления отечественного и мирового спорта.
3. Приобщение студенческой молодежи к практическим занятиям физической культурой и спортом посредством высокого уровня теоретической осведомленности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в учебном плане находится в базовой части Блока Б1 (Б1.О.11) и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Учебный курс способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С УСТАНОВЛЕННЫМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты.

Наименование компетенций	Индикаторы сформированности компетенций		
	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"><li>• научно-биологические и практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни</li><li>• основы планирования самостоятельных занятий с</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• определять индивидуальные режимы физической нагрузки</li><li>• контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• опытом рациональной организации и проведения самостоятельных занятий в соответствии с индивидуальными возможностями организма</li><li>• опытом применения средств оздоровления для самокоррекции</li></ul>

	учетом индивидуальных возможностей организма.		здоровья и физического развития
--	---	--	---------------------------------

#### 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	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	СР	
1.	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	1	16	56	Контрольный урок
	Итого:		16	56	Зачет
	Всего		72		

##### По заочной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	СР	
1	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	1	6	66	Контрольный урок
	Итого:		6	66	
	Всего:		72		Зачет

**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		Формируе мые компе тенции
			Лекции	Самостоятель ная работа	
1	2	3		4	
<b>1 семестр</b>					
<b>РАЗДЕЛ I. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками</b>					
1.	<p><u>Лекция: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</u></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.</li> <li>5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</li> </ol>	9	2	-	УК-7
	<p><u>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций</p>		-	7	
2.	<p><u>Лекция: Социально-биологический основы физической культуры</u></p> <p>Вопросы:</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</li> </ol>	9	2	-	УК-7

	<p>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>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций.</p>		-	7	
3.	<p><u>Лекция: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:</u></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> <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	-	УК-7
	<p><u>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций.</p>		-	7	
4.	<p><u>Лекция: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</u></p> <p><u>Вопросы:</u></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</li> </ol>	9	2	-	УК-7

	<p>физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p><u>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций.</p>		-	7	
5.	<p><u>Лекция: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</u>  <u>Вопросы:</u></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> <p><u>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций.</p>	9	2	-	УК-7
	<p><u>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций.</p>		-	7	
6.	<p><u>Лекция: 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</li> </ol>	9	2	-	УК-7

	характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.				
	<u>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций.		-	7	
7.	<u>Лекция: Основы обучения студентов двигательным действиям.</u> <u>Вопросы:</u> 1. Основные положения теории обучения 2. Принципы обучения 3. Средства и методы обучения 4. Двигательные умения и навыки	9	2	-	УК-7
	<u>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций		-	7	
8.	<u>Лекция: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</u> <u>Вопросы:</u> 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.	9	2	-	УК-7
	<u>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций.		-	7	
<b>Вид итогового контроля (зачет)</b>					
<b>Итого:</b>			16	56	
<b>ВСЕГО:</b>		72			

**По  
заочной форме обучения**

№№ темы	Название раздела	Всего часов	Количество часов		Формируе мые компе тенции
			Лекции	Самостоятель ная работа	
1	2	3		4	
<b>1 семестр</b>					
<b>РАЗДЕЛ I. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками</b>					
1.	<p><u>Лекция. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</u> 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.</li> <li>5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</li> </ol>	2	2	-	УК-7
2.	<p><u>Лекция. Социально-биологический основы физической культуры</u> Вопросы:</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</li> </ol>	2	2	-	УК-7

	<p>воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>				
3.	<p><u>Лекция . Основы здорового образ 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>	2	2	-	УК-7
4.	<p><u>Самостоятельная работа .</u> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания <u>Вопросы:</u></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>	12	-	12	УК-7
5.	<p><u>Самостоятельная работа. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</u> <u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</li> </ol>	12	-	12	УК-7

	<p>2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>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.</p> <p>4. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>				
6.	<p><u>Самостоятельная работа. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:</u> <u>Вопросы:</u></p> <p>1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.</p> <p>2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.</p> <p>3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.</p> <p>4. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>	14	-	14	УК-7
7.	<p><u>Самостоятельная работа. Основы обучения студентов двигательным действиям.</u> <u>Вопросы:</u></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>	14	-	14	УК-7
8.	<p><u>Самостоятельная работа. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</u> <u>Вопросы:</u></p> <p>1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и</p>	14	-	14	УК-7

	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.				
<b>Вид итогового контроля (зачет)</b>					
<b>Итого:</b>			6	66	
<b>ВСЕГО:</b>		72			

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В процессе обучения курсу «Физическая культура и спорт» применяются следующие формы и виды работы:

- проведение занятия с использованием мультимедийных технологий;
- обеспечение сопутствующими раздаточными материалами - опорными конспектами с целью активизации работы обучающихся;
- использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода посредством кейс-технологий;
- использование интерактивных обучающих технологий: проблемные и интерактивные лекции, лекция-визуализация, лекция-беседа.

## **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*
- *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* в форме зачета (1 семестр)

## **6.2. Фонд оценочных средств**

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

### **6.2.2 Контрольные вопросы, опросы 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).**

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

### **7.1. Основная литература**

1. Тестовые задания с методическими комментариями по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений подготовки/ А.С. Медведева; М-во культуры Рос. Федерации, Краснодар. гос. ин-т культуры, Фак. гуманит. образования, Каф. педагогики, психологии и физ. культуры. – Краснодар: КГИК, 2024. – 56 с. – Текст: непосредственный.

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.] ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 315 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223> (дата обращения: 01.02.2023). – Текст : электронный.

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 01.02.2023). – Текст : электронный.

4. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 02.05.2024). – Текст : электронный.

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> (дата обращения: 02.05.2024). – Текст : электронный.

6. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие по укрупненным группам направлений подготовки 48.00.00, 50.00.00, 51.00.00, 52.00.00, 53.00.00, 54.00.00 / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеровский государственный институт культуры. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2019. – 99 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696658> (дата обращения: 02.05.2024). – Текст : электронный.

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 02.05.2024). – Текст : электронный.

2. Шеенко, Е. И. Оценка физической культуры студента : рабочая тетрадь / Е. И. Шеенко, Р. О. Валынкин, Н. Ю. Молчкова ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 47 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597371> (дата обращения: 02.05.2024). – Текст : электронный.

3. Шутько, А. П. Особенности организации занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие для студентов вузов / А. П. Шутько ; М-во культуры Рос. Федерации, Краснодар. гос. ин-т культуры, Фак. соц.-культ. деятельности и туризма, Каф. туризма и физ. культуры. – Краснодар : КГИК, 2022. – 70 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – Москва : Кнорус, 2019. – 238, [1] с. – (Бакалавриат). – Текст (визуальный) : непосредственный.

## 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

1. <http://spo.1september.ru/urok/>
2. <http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>.
3. <http://www.trainer.hl.ru/>
4. <http://tpfk.infosport.ru>
5. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

## 7.5. Методические указания и материалы по видам занятий

### Рефераты

**Реферат** (от лат. *reffer* – «сообщать») – это краткое изложение в письменном виде научного материала по определенной теме.

В качестве реферата может выступать изложение книги, статьи, а также обобщение нескольких взглядов на проблему. Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы. Задачи реферата: формирование умений самостоятельной работы учащихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Тема реферата предварительно согласовывается с заведующим кафедрой или с преподавателем данной группы.

Объем реферата должен быть не менее 15-20 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

Процесс подготовки реферата схож с процессом подготовки курсовой работы: 1) выбор или формулировка темы; 2) подбор и изучение литературы по теме; 3) составление плана реферата, который раскрывает тему; 4) написание реферата и его оформление.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного, лаконичного изложения мыслей и речи.

#### **7.6. Программное обеспечение**

Преподавание дисциплины обеспечивается следующими программными продуктами: операционная система AstraLinux, офисный пакет Р7 Офис–справочно-правовые системы - Консультант +, Гарант, комплект браузеров Googlechrom, Firefox, Яндекс браузер.

### **8. МАТЕРИАЛЬНОТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

Все аудитории подключены к локальной сети вуза и имеют выход в интернет, в наличии стационарное мультимедийное и стриминговое оборудование.

Обучающиеся пользуются

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

Все помещения соответствуют требованиям санитарного и противопожарного надзора.

**9. Дополнения и изменения  
к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)**

на 20\_\_-20\_\_ уч. год

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- \_\_\_\_\_;

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Исполнитель(и):

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

Заведующий кафедрой

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