

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Капиева Кнарлик Робертовна

Должность: Заведующий кафедрой педагогики, русского языка и гуманитарных

дисциплин

Дата подписания: 26.06.2026 14:41:07

Уникальный программный ключ

b099858b1575e6f1c41f8d3fa1f4d2d6b12186e9

Министерство культуры Российской Федерации  
федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования

«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

Факультет гуманитарного образования

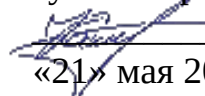
Кафедра педагогики, русского языка и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

зав. кафедрой

педагогики, русского языка и

гуманитарных дисциплин

 К.Р. Капиева  
«21» мая 2026 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Направление подготовки: 51.03.03 Социально-культурная деятельность

Профиль подготовки: Управление в креативных индустриях

Форма обучения – очная, заочная

Краснодар  
2026

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» базовой части Блока 1 студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность, профиль подготовки Управление в креативных индустриях.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность (№ 1179 от 06.12.2017).

**Рецензенты:**

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

Доктор педагогических наук, доцент КубГУ Н.Г. Рыбачук

**Составитель:**

Ст. преподаватель кафедры педагогики, русского языка и гуманитарных дисциплин Т.В. Чуприна

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры педагогики, русского языка и гуманитарных дисциплин «21» мая 2026 г., протокол № 12.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» от «29» мая 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:  | 13 |
| 6.1. Контроль освоения дисциплины   | 13 |
| 6.2. Фонд оценочных средств   | 14 |
| 7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)  | 16 |
| 7.1. Основная литература  | 16 |
| 7.2. Дополнительная литература  | 17 |
| 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 | <ul style="list-style-type: none"><li>• научные и практические основы физической культуры,</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• определять индивидуальные режимы физической нагрузки</li><li>• контролировать</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</li></ul> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| обеспечения полноценной и профессиональной деятельности | спортивной тренировки и здорового образа жизни<br>• основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организации. | направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией | средств оздоровления для самокоррекции 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)<br>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   |

|   |       |  |    |
|---|-------|--|----|
| 4 | 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)<br>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 часов | Количество часов |                        | Формируемые компетенции |
|---|--|--------------|------------------|------------------------|-------------------------|
|   |  |              | Лекции           | Самостоятельная работа |                         |
| 1   | 2  |              | 3                |                        | 4                       |
| <b>1 семестр</b>  |  |              |                  |                        |                         |
| <b>РАЗДЕЛ I. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками</b> |  |              |                  |                        |                         |
| 1.  | <u>Лекция: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</u><br>Вопросы: <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</li> </ol> | 9            | 2                | -                      | УК-7                    |

|    |  |   |   |   |      |
|----|--|---|---|---|------|
|    | <p>дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.</p> <p>5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>  |   |   |   |      |
|    | <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><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.</li> <li>5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</li> </ol> | 9 | 2 | - | УК-7 |
|    | <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</li> </ol>  | 9 | 2 | - | УК-7 |

|    |   |   |   |   |      |
|----|---|---|---|---|------|
|    | самосовершенствование в здоровом образе жизни.<br>5. Критерии эффективности здорового образа жизни.   |   |   |   |      |
|    | <u>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций.   |   | - | 7 |      |
| 4. | <u>Лекция: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</u><br>Вопросы:<br>1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.<br>2. Специальная физическая подготовка.. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.<br>3. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Знания мышечной релаксации.<br>4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.   | 9 | 2 | - | УК-7 |
|    | <u>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций.   |   | - | 7 |      |
| 5. | <u>Лекция: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</u><br>Вопросы:<br>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.<br>2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.<br>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.<br>4. Гигиена самостоятельных занятий. | 9 | 2 | - | УК-7 |

|    |   |   |   |   |      |
|----|---|---|---|---|------|
|    | Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.   |   |   |   |      |
|    | <u>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций.   |   | - | 7 |      |
| 6. | <u>Лекция: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:</u><br><u>Вопросы:</u><br>1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.<br>2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.<br>3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.<br>4. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. | 9 | 2 | - | УК-7 |
|    | <u>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций.   |   | - | 7 |      |
| 7. | <u>Лекция: Основы обучения студентов двигательным действиям.</u><br><u>Вопросы:</u><br>1. Основные положения теории обучения<br>2. Принципы обучения<br>3. Средства и методы обучения<br>4. Двигательные умения и навыки<br>.   | 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><br><u>Вопросы:</u><br>1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.<br>2. Врачебный контроль, его содержание.<br>3. Педагогический контроль, его содержание.<br>4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник  | 9 | 2 | - | УК-7 |

|                                       |  |    |    |    |  |
|---------------------------------------|--|----|----|----|--|
|                                       | самоконтроля.<br>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. |    |    |    |  |
|                                       | <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

| №№<br>темы  | Название раздела   | Всего<br>часов | Количество<br>часов |                            | Формируе<br>мые компе<br>тенции |
|---|--|----------------|---------------------|----------------------------|---------------------------------|
|   |  |                | Лекции              | Самостоятель<br>ная работа |                                 |
| 1   | 2  |                | 3                   |                            | 4                               |
| <b>1 семестр</b>  |  |                |                     |                            |                                 |
| <b>РАЗДЕЛ I. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками</b> |  |                |                     |                            |                                 |
| 1.  | <u>Лекция. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</u><br>Вопросы: <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</li> </ol> | 2              | 2                   | -                          | УК-7                            |

|    |   |    |   |    |      |
|----|---|----|---|----|------|
|    | физического воспитания в высшем учебном заведении.  |    |   |    |      |
| 2. | <p><u>Лекция . Социально-биологический основы физической культуры</u></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.</li> <li>5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</li> </ol> | 2  | 2 | -  | УК-7 |
| 3. | <p><u>Лекция . Основы здорового образ 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>   | 2  | 2 | -  | УК-7 |
| 4. | <p><u>Самостоятельная работа . 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> </ol>   | 12 | - | 12 | УК-7 |

|    |   |    |   |    |      |
|----|---|----|---|----|------|
|    | <p>2. Специальная физическая подготовка.. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.</p> <p>3. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Знания мышечной релаксации.</p> <p>4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p>   |    |   |    |      |
| 5. | <p><u>Самостоятельная работа. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</u><br/> <u>Вопросы:</u></p> <p>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <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> | 12 | - | 12 | УК-7 |
| 6. | <p><u>Самостоятельная работа. Спорт.</u><br/> <u>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:</u><br/> <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,</p>   | 14 | - | 14 | УК-7 |

|                                       |   |    |   |    |      |
|---------------------------------------|---|----|---|----|------|
|                                       | спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.<br>4. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.  |    |   |    |      |
| 7.                                    | <u>Самостоятельная работа. Основы обучения студентов двигательным действиям.</u><br><u>Вопросы:</u><br>1. Основные положения теории обучения<br>2. Принципы обучения<br>3. Средства и методы обучения<br>4. Двигательные умения и навыки  | 14 | - | 14 | УК-7 |
| 8.                                    | <u>Самостоятельная работа. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</u><br><u>Вопросы:</u><br>1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.<br>2. Врачебный контроль, его содержание.<br>3. Педагогический контроль, его содержание.<br>4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.<br>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. | 14 | - | 14 | УК-7 |
| <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. гуманитар. образования, Каф. педагогики, психологии и физ. культуры. – Краснодар: КГИК, 2024. – 56 с. – Текст: непосредственный.

2. Физическая культура и спорт = Physical culture and sport : учебное пособие / Е. Н. Каленик, И. М. Купцов, А. А. Казанцев, А. И. Купцов. — Ульяновск : УлГУ, 2022. — 60 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/314402> (дата обращения: 06.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: <https://book.ru/book/951602> (дата обращения: 06.03.2026). — Текст : электронный.

4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: СФУ, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://elanbook.com/book/157654>

5. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / М. П. Стародубцев, А. В. Иваненко, И. Е. Кабаев, Т. А. Иваненко. - Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2022. - 36 с. - Текст:

электронный // Лань: электронно-библиотечная система  
-URL: <https://e.lanbook.com/book/279371>

6. Физическая культура: учебник для вузов/ под редакцией Е.В.Конеевой.— 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728> (дата обращения: 14.06.2025).

7. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 09.12.2025). — Текст : электронный.

8. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 09.12.2025).

## **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. Вальнкин, 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.h1.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

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) |