

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Капиева Кнарлик Робертовна

Должность: Зав. кафедрой педагогики, психологии и физической культуры

Дата подписания: 01.07.2025 11:21:14

Уникальный программный ключ:

f0380548ab1ccca55cfbd50787734c6d2a58a55f

Министерство культуры Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет гуманитарного образования

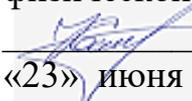
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

зав. кафедрой

педагогики, психологии и

физической культуры

 К.Р. Капиева

«23» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.11 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 53.03.03 Вокальное искусство

Профиль подготовки: Академическое пение

Форма обучения – очная

**Краснодар
2025**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» базовой части Блока 1 студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия, профиль подготовки Цифровые технологии в музейной индустрии.

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, психологии и физической культуры
С.В. Коротько

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 23 июня 2025 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 25 июня 2025 г., протокол №11.

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 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">• научно-биологические и практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни• основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных | <ul style="list-style-type: none">• определять индивидуальные режимы физической нагрузки• контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией | <ul style="list-style-type: none">• опытом рациональной организации и проведения самостоятельных занятий в соответствии с индивидуальными возможностями организма• опытом применения средств оздоровления для самокоррекции здоровья и |

| | | | |
|--|----------------------------|--|-------------------------|
| | возможностей организма. | | 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 (<i>по неделям семестра</i>) Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>) |
|----------|--|---------|---|----|---|
| | | | 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 (<i>по неделям семестра</i>) Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>) |
|----------|--|---------|---|----|---|
| | | | 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 | | Формируемые компетенции |
|---|---|------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|
| | | | Лекции | Самостоятельная работа | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 |
| 1 семестр | | | | | |
| РАЗДЕЛ I. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками | | | | | |
| 1. | <u>Лекция: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</u> Вопросы: <ol style="list-style-type: none"> 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 | - | УК-7 |
| | <u>Самостоятельная работа</u> Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций | | - | 7 | |
| 2. | <u>Лекция: Социально-биологический основы физической культуры</u> Вопросы: <ol style="list-style-type: none"> 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической | 9 | 2 | - | УК-7 |
| | | | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|------|
| | <p>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"> 1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 2. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. 3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. 5. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 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"> 1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 2. Специальная физическая подготовка.. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 3. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Знания мышечной релаксации. 4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной | 9 | 2 | - | УК-7 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|------|
| | <p>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></p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 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. 4. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. <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></p> <p><u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. 2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. 3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. 4. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических | 9 | 2 | - | УК-7 |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|----|----|----|------|
| | упражнений. | | | | |
| | Самостоятельная работа Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций. | | - | 7 | |
| 7. | <u>Лекция: Основы обучения студентов двигательным действиям.</u> <u>Вопросы:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные положения теории обучения 2. Принципы обучения 3. Средства и методы обучения 4. Двигательные умения и навыки | 9 | 2 | - | УК-7 |
| | Самостоятельная работа Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций | | - | 7 | |
| 8. | <u>Лекция: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</u> <u>Вопросы:</u> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | Самостоятельная работа Изучение литературы и электронных информационно-образовательных ресурсов по темам лекций. | | - | 7 | |
| Вид итогового контроля (зачет) | | | | | |
| Итого: | | | 16 | 56 | |
| ВСЕГО: | | 72 | | | |

заочной форме обучения

| №№ темы | Название раздела | Всего часов | Количество часов | | Формируе мые компе тенции |
|---|--|----------------|---------------------|----------------------------|---------------------------------|
| | | | Лекции | Самостоятель ная работа | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 |
| 1 семестр | | | | | |
| РАЗДЕЛ I. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками | | | | | |
| 1. | <p><u>Лекция. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</u></p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. | 2 | 2 | - | УК-7 |
| 2. | <p><u>Лекция . Социально-биологической основы физической культуры</u></p> <p><u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. | 2 | 2 | - | УК-7 |

| | | | | | |
|----|---|----|---|----|------|
| | 5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | | | | |
| 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"> 1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 2. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. 3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. 5. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 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"> 1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 2. Специальная физическая подготовка.. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 3. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Знания мышечной релаксации. 4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. | 12 | - | 12 | УК-7 |
| 5. | <p><u>Самостоятельная работа. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</u></p> <p><u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной | 12 | - | 12 | УК-7 |

| | | | | | |
|----|--|----|---|----|------|
| | <p>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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. 2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. 3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. 4. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. | 14 | - | 14 | УК-7 |
| 7. | <p><u>Самостоятельная работа. Основы обучения студентов двигательным действиям.</u> <u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные положения теории обучения 2. Принципы обучения 3. Средства и методы обучения 4. Двигательные умения и навыки | 14 | - | 14 | УК-7 |
| 8. | <p><u>Самостоятельная работа. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</u> <u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 2. Врачебный контроль, его содержание. | 14 | - | 14 | УК-7 |

| | | | | |
|---|----|---|----|--|
| 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. | | | | |
| Вид итогового контроля (зачет) | | | | |
| Итого: | | 6 | 66 | |
| ВСЕГО: | 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 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. Евсева. – 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 сообщением 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.) |
| / | / | / |
| (наименование кафедры) | (подпись) | (Ф.И.О.) |