

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кудинова Анна Васильевна

Должность: Заведующая кафедрой истории, культурологии и музееведения

Дата подписания: 04.07.2025 10:51:32

Уникальный программный ключ:

f44eef2bd05d36fb6ccbfd4c09b7b18c8392fed4

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: 51.03.04 Музеология и охрана объектов  
культурного и природного наследия

Профиль подготовки: Цифровые технологии в музейной индустрии

Форма обучения – очная, заочная

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"><li>• научно-биологические и практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни</li><li>• основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных</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 здоровья и</li></ul> |

|  |                            |  |                         |
|--|----------------------------|--|-------------------------|
|  | возможностей<br>организма. |  | физического<br>развития |
|--|----------------------------|--|-------------------------|

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Структура дисциплины

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

#### По очной форме обучения

| №<br>п/п | Раздел<br>дисциплины                                                                             | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу студентов<br>и трудоемкость (в часах) |    | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости <i>(по<br/>неделям семестра)</i><br>Форма<br>промежуточной<br>аттестации <i>(по<br/>семестрам)</i> |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                  |         | Л                                                                                               | СР |                                                                                                                                               |
| 1.       | Теоретические и<br>методические<br>знания, овладение<br>методическими<br>умениями и<br>навыками. | 1       | 16                                                                                              | 56 | Контрольный<br>урок                                                                                                                           |
|          | Итого:                                                                                           |         | 16                                                                                              | 56 | Зачет                                                                                                                                         |
|          | Всего                                                                                            |         | 72                                                                                              |    |                                                                                                                                               |

#### По заочной форме обучения

| №<br>п/п | Раздел<br>дисциплины                                                                             | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу студентов<br>и трудоемкость (в часах) |    | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости (по<br>неделям семестра)<br>Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                  |         | Л                                                                                               | СР |                                                                                                                               |
| 1        | Теоретические и<br>методические<br>знания, овладение<br>методическими<br>умениями и<br>навыками. | 1       | 6                                                                                               | 66 | Контрольный<br>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**

| №№<br>темы                                                                                 | Название раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Все<br>го<br>час<br>ов | Количество<br>часов |                            | Формируем<br>ые компе<br>тенции |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------------------|
|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        | Лекции              | Самостоятель<br>ная 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><br>Вопросы:<br>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.<br>2. Современное состояние физической культуры и спорта.<br>3. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.<br>4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.<br>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><br><u>Вопросы:</u><br>1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.<br>2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.<br>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"> <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 физического развития, телосложения, двигательной и функциональной</li> </ol>                                                                            | 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"> <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 |
| 6. | <p><u>Лекция: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:</u></p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.</li> <li>2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.</li> <li>3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.</li> <li>4. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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><br><u>Вопросы:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные положения теории обучения</li> <li>2. Принципы обучения</li> <li>3. Средства и методы обучения</li> <li>4. Двигательные умения и навыки</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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><br><u>Вопросы:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>2. Врачебный контроль, его содержание.</li> <li>3. Педагогический контроль, его содержание.</li> <li>4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.</li> <li>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.</li> </ol> | 9  | 2  | -  | УК-7 |
|                                       | Самостоятельная работа 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 |    |    |      |

**заочной форме обучения**

| №№<br>темы                                                                                 | Название раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Всего<br>часов | Количество<br>часов |                            | Формируе<br>ые компе<br>тенции |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|----------------------------|--------------------------------|
|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                | Лекции              | Самостоятель<br>ная 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><br>Вопросы:<br>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.<br>2. Современное состояние физической культуры и спорта.<br>3. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.<br>4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.<br>5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.                                                          | 2              | 2                   | -                          | УК-7                           |
| 2.                                                                                         | <u>Лекция . Социально-биологический основы физической культуры</u><br>Вопросы:<br>1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.<br>2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.<br>3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.<br>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. | <u>Лекция . Основы здорового образ жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:</u><br><u>Вопросы:</u> <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. | <u>Самостоятельная работа . Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</u><br><u>Вопросы:</u> <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. | <u>Самостоятельная работа. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</u><br><u>Вопросы:</u> <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</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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></p> <p><u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.</li> <li>2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.</li> <li>3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.</li> <li>4. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</li> </ol> | 14 | - | 14 | УК-7 |
| 7. | <p><u>Самостоятельная работа. Основы обучения студентов двигательным действиям.</u></p> <p><u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные положения теории обучения</li> <li>2. Принципы обучения</li> <li>3. Средства и методы обучения</li> <li>4. Двигательные умения и навыки</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 14 | - | 14 | УК-7 |
| 8. | <p><u>Самостоятельная работа. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</u></p> <p><u>Вопросы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>2. Врачебный контроль, его содержание.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14 | - | 14 | УК-7 |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |   |    |  |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|
|                                       | 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. |    |   |    |  |
| <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 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. 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 педагогики, психологии и физической культуры

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

Исполнитель(и):

|                      |                    |                   |                 |
|----------------------|--------------------|-------------------|-----------------|
| _____<br>(должность) | _____<br>(подпись) | _____<br>(Ф.И.О.) | _____<br>(дата) |
| _____<br>(должность) | _____<br>(подпись) | _____<br>(Ф.И.О.) | _____<br>(дата) |

Заведующий кафедрой

|                                 |                    |                   |                 |
|---------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------|
| _____<br>(наименование кафедры) | _____<br>(подпись) | _____<br>(Ф.И.О.) | _____<br>(дата) |
|---------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------|