

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Капиева Кнарик Робертовна

Должность: Зав. кафедрой педагогики, психологии и физической культуры

Дата подписания: 31.05.2023 14:59:49

Уникальный программный ключ:

f0380548ab1ccca55cfbd50787724e6d2a58a55ff

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования

«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

Факультет социально-культурной деятельности и туризма

Кафедра туризма и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой туризма  
и физической культуры

 А.Г. Абазян

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Направление подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады

Профиль подготовки Эстрадно-джазовое пение

Форма обучения – очная, заочная

Краснодар  
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады (квалификация «Концертный исполнитель. Артист ансамбля. Преподаватель (Эстрадно-джазовое пение)»), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.06.2017 года, приказ № 563 и основной профессиональной образовательной программой.

**Рецензенты:**

Профессор кафедры педагогики,  
психологии и философии, КГИК

В.П. Гриценко

Доктор педагогических наук, профессор КубГУ

Н.А. Рыбачук

**Составитель:**

Преподаватель кафедры туризма и физической культуры А.П. Шутько

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры туризма и физической культуры «26» августа 2021 г., протокол №1.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» «27» августа 2021 г., протокол №1.

© Шутько А.П., 2021  
© ФГБОУ ВО «КГИК», 2021

## Содержание

|                                                                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины                                                                                                            | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО                                                                                                         | 4  |
| 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций | 4  |
| 4. Структура и содержание и дисциплины                                                                                                          | 5  |
| 4.1. Структура дисциплины:                                                                                                                      | 5  |
| 4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы                          | 6  |
| 5. Образовательные технологии                                                                                                                   | 11 |
| 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:                                                            | 11 |
| 6.1. Контроль освоения дисциплины                                                                                                               | 11 |
| 6.2. Оценочные средства                                                                                                                         | 12 |
| 7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)                                                                          | 14 |
| 7.1. Основная литература                                                                                                                        | 14 |
| 7.2. Дополнительная литература                                                                                                                  | 15 |
| 7.3. Периодические издания.                                                                                                                     | 16 |
| 7.4. Интернет-ресурсы.                                                                                                                          | 16 |
| 7.5. Методические указания и материалы по видам занятий                                                                                         | 16 |
| 7.6. Программное обеспечение.                                                                                                                   | 17 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)                                                                                      | 17 |
| Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)                                                                          | 18 |

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в учебном плане находится в базовой части Блока Б1 (Б1.О.11).

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

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

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты.

| Наименование | Индикаторы сформированности компетенций |
|--------------|-----------------------------------------|
|--------------|-----------------------------------------|

| 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 возможностей организма.</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 индивидуальным и возможностями организма</li> <li>опытом применения средств оздоровления для самокоррекции здоровья и физического развития</li> </ul> |

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Структура дисциплины

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

#### По очной форме обучения

| № п/п | Раздел дисциплины                                                                 | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |    |    | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                   |         |                 | Л                                                                                      | ПЗ | СР |                                                                                                             |
| 1.    | Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками. | 1       | 1-16            | 16                                                                                     |    | 56 | Контрольный урок                                                                                            |
| 2     | Итого:                                                                            |         |                 | 16                                                                                     |    | 56 | Зачет                                                                                                       |
|       | Всего                                                                             |         |                 | 72                                                                                     |    |    |                                                                                                             |

#### По заочной форме обучения

| № п/п | Раздел дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов | Формы текущего контроля успеваемости (по |
|-------|-------------------|---------|-----------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|-------|-------------------|---------|-----------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------|

|   |                                                                                   |   |      | и трудоемкость (в часах) |    |    | неделям семестра)<br>Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---|------|--------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                   |   |      | Л                        | ПЗ | СР |                                                                             |
| 1 | Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками. | 1 | 1-16 | 6                        |    | 66 | Контрольный урок                                                            |
| 2 | 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 часов |              |                        | Формируемые компетенции |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        | Лекции           | практические | Самостоятельная работа |                         |
| 1                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        | 3                |              |                        | 4                       |
| <b>1 семестр</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |                  |              |                        |                         |
| <b>РАЗДЕЛ I. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |                  |              |                        |                         |
|                                                                                                   | <u>Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</u><br>Вопросы: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</li> <li>2. Современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>3. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.</li> <li>4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и</li> </ol> | 9                      | 2                |              | 7                      | УК-7                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |  |   |      |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|---|------|
|  | целостного развития личности.<br>5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |  |   |      |
|  | <u>Лекции 2. 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 деятельности.<br>4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.<br>5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | 9 | 2 |  | 7 | УК-7 |
|  | <u>Лекции 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:</u><br><u>Вопросы:</u><br>1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.<br>2. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.<br>3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.<br>4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.<br>5. Критерии эффективности здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                      | 9 | 2 |  | 7 | УК-7 |
|  | <u>Лекция 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</u><br><u>Вопросы:</u><br>1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9 | 2 |  | 7 | УК-7 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |  |   |      |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|---|------|
|  | <p>2. Специальная физическая подготовка.. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.</p> <p>3. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Знания мышечной релаксации.</p> <p>4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |  |   |      |
|  | <p><u>Лекция 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</u></p> <p>Вопросы:</p> <p>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>3. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p>4. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p> | 9 | 2 |  | 7 | УК-7 |
|  | <p><u>Лекция 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:</u></p> <p>Вопросы:</p> <p>1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.</p> <p>2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.</p> <p>3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 9 | 2 |  | 7 | УК-7 |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |    |  |    |      |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--|----|------|
|                                       | Система студенческих спортивных соревнований.<br>4. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |    |  |    |      |
|                                       | <u>Лекция 7. Основы обучения студентов двигательным действиям.</u><br><u>Вопросы:</u><br>1. Основные положения теории обучения<br>2. Принципы обучения<br>3. Средства и методы обучения<br>1. Двигательные умения и навыки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9  | 2  |  | 7  | УК-7 |
|                                       | <u>Лекция 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</u><br><u>Вопросы:</u><br>1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.<br>2. Врачебный контроль, его содержание.<br>3. Педагогический контроль, его содержание.<br>4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.<br>5. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | 9  | 2  |  | 7  | УК-7 |
| <b>Вид итогового контроля (зачет)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |    |  |    |      |
| <b>Итого:</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    | 16 |  | 56 |      |
| <b>ВСЕГО:</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 72 |    |  |    |      |

#### По заочной форме обучения

| №№<br>темы | Название раздела | Все<br>го<br>час<br>ов | Количество<br>часов | Форм<br>ируе<br>м<br>ые<br>комп<br>е<br>тenci<br>и |
|------------|------------------|------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|
|            |                  |                        |                     |                                                    |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    | Лекции<br>и | практические | Самостоятельная<br>работа |      |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------|--------------|---------------------------|------|
| 1 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3  |             |              |                           | 4    |
|   | <u>Лекция 1. 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. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.                                                                                                                                                                    | 24 | 2           |              | 22                        | УК-7 |
|   | <u>Лекция 2. Социально-биологические 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. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | 24 | 2           |              | 22                        | УК-7 |
|   | <u>Лекция 3. Основы здорового образа жизни студента.</u><br>Вопросы:<br>1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 24 | 2           |              | 22                        | УК-7 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |          |  |           |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--|-----------|--|
|  | <p>Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.</p> <p>2. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.</p> <p>3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> |           |          |  |           |  |
|  | <b>Вид итогового контроля - зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |          |  |           |  |
|  | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>72</b> | <b>6</b> |  | <b>66</b> |  |

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Практическая работа предусматривается широкое использование в учебном процессе и в ходе прохождения практики следующие формы и виды работы:

- проведение занятия с использованием мультимедийных технологии;
- обеспечение сопутствующими раздаточными материалами - опорными конспектами с целью активизации работы магистрантов по успешному проведению магистрантами научно-исследовательской работы;
- использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода посредством кейс-технологий:
- использование интерактивных обучающих технологий: дискуссии, круглые столы, мастер-классы:
- формирование индивидуальных образовательных траекторий посредством проведения учебных исследований и подготовки аналитического доклада;
- использование интерактивных обучающих технологий, в том числе, разработки проекта, деловой игры, «работы в малых группах», «мозговой штурм», case-study.

## 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. Оценочные средства**

### **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. Денисов Е.А., Евсеев Ю.И., Мануйленко Э.В., Касьяненко А.Н., Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. 25-30 сентября 2017 года, п. Новомихайловский./Е.А. Денисов, Ю.И. Евсеев, Э.В. Мануйленко, А.Н. Касьяненко; Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ(РИНХ), 2017. – 456 с. ISBN 978-5-7972-2385-6

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

3. 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). – Библиогр.: с. 286-294. – ISBN 978-5-94809-537-0. – Текст : электронный.

1. Чуйко, Ю.И. Курс лекций по физической культуре : учебно-метод. пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В.М. Хамзин ; М-во культуры РФ; КГИК. - Краснодар: КГИК, 2016. - 175 с.

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / 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). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

## 7.2.Дополнительная литература:

1.Налобина А.Н., д.б.н., доцент, Кальсина В.В. к.м.н., доцент, Курч Н.М. к.б.н., доцент, Федорова Т.Н. к.м.н., доцент, Таламова И.Г. к.б.н., доцент, Гриднева В.В., преподаватель./Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта:материалы Всероссийской научно-практической конференции смеждународным участием: [Электронный ресурс]. – Омск: Изд-воСибГУФК, 2018. 1 электронный оптический диск 5,84 Мб.ISBN 978-5-91930-093-9

2. Шагин И.В., Ким Т.К. МПГУФизическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития. Сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции,

посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья (8 ноября 2017 года) ISBN: 978-5-4263-0590-8

3. С 56 Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : II Всероссийская научно-практическая конференция, с международным участием. (г. Ульяновск, 7 декабря 2018 г.) : сборник статей. В 2 т. Т. 1. / Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2019. – 290 с.

4. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ланда Б.Х.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2017.— 128 с. ISBN 978-5-906839-87-9

5. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму [Электронный ресурс]: монография/ С.В. Соболев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2016.— 230 с. ISBN: 978-5-7638-3551-9

### **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 дисциплин обеспечивается следующими программными продуктами: операционные системы – WindowsXP, Windows 7; пакет прикладных программ MSOffice 2007; справочно-правовые системы-Консультант + , Гарант

### **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 оборудование (проектор+экран) в аудитории 240.

Обучающиеся пользуются

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

Все помещения соответствуют требованиям санитарного и противопожарного надзора.

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

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 туризма и физической культуры

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) |
|---------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------|