

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Капиева К.Р.

Должность: Зав. кафедрой педагогики, психологии и физической культуры

Дата подписания: 01.07.2023 16:04:12

Уникальный программный ключ:

f0380548ab1ccca55cfbd50787724c6d2a58a55f

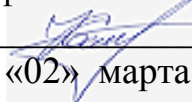
Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

Факультет гуманитарного образования  
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

зав. кафедрой

педагогики, психологии и  
физической культуры

 К.Р. Капиева  
«02» марта 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка**

Направление подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное  
искусство

Профиль подготовки: Фортепиано

Форма обучения – очная

**Краснодар 2023**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» базовой части Блока 1 студентам очной формы обучения по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, профилю подготовки Фортепиано.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство (№ 730 от 01.08.2017).

**Рецензенты:**

Советник при ректорате КГИК

С.В. Фенев

Преподаватель СПО КГИК

А.П. Шутько

**Составитель:**

Ст. преподаватель кафедры педагогики, психологии и физической культуры  
А.Е. Болотов

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 2 марта 2023 г., протокол № 9.

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» 30 марта 2023 г., протокол № 8.

## 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                          | 5  |
| 5. Образовательные технологии                                                                                                                   | 8  |
| 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:                                                            | 9  |
| 6.1. Контроль освоения дисциплины                                                                                                               | 9  |
| 6.2. Оценочные средства                                                                                                                         | 9  |
| 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. Программное обеспечение                                                                                                                    | 16 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)                                                                                      | 16 |
| 9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)                                                                       | 18 |

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** дисциплины «Общая физическая подготовка» 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 «Общая физическая подготовка»:

- 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 «Общая физическая подготовка», находящаяся в учебном плане в вариативной части Б1.В.ДВ.01.01- сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Цель дисциплины «Общая физическая подготовка» достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач. Дисциплина ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке специалистов и базируется на знаниях, полученных при изучении предшествующих дисциплин.

## **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           | • научно-                               | • определять | • опытом рациональной |

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | биологические и практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни<br>• основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма. | индивидуальные режимы физической нагрузки<br>• контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией | организации и проведения самостоятельных занятий в соответствии с индивидуальными возможностями организма<br>• опытом применения средств оздоровления для самокоррекции здоровья и физического развития |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Структура дисциплины

**По очной форме обучения** общий объем дисциплины составляет -328 часов.

| № п / п | Раздел дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах/ з.е) |     |    |    | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------|-------------------|---------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                   |         |                 | Л                                                                                           | ПЗ  | ИЗ | СР |                                                                                                             |
| 1       | Легкая атлетика   | 1       |                 |                                                                                             | 54  |    |    |                                                                                                             |
| 2       | Спортивные игры   | 2       |                 |                                                                                             | 54  |    |    | зачет                                                                                                       |
| 3       | Легкая атлетика   | 3       |                 |                                                                                             | 54  |    |    |                                                                                                             |
| 4       | Спортивные игры   | 4       |                 |                                                                                             | 54  |    |    | зачет                                                                                                       |
| 5       | Легкая атлетика   | 5       |                 |                                                                                             | 54  |    |    |                                                                                                             |
| 6       | Спортивные игры   | 6       |                 |                                                                                             | 58  |    |    | зачет                                                                                                       |
| ИТОГО   |                   |         |                 |                                                                                             | 328 |    |    |                                                                                                             |
| Всего   |                   |         |                 | 328                                                                                         |     |    |    |                                                                                                             |

##### 4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы

| №№ темы | Название раздела | Всего часов | Количество часов | Формируемые компетенции |
|---------|------------------|-------------|------------------|-------------------------|
|---------|------------------|-------------|------------------|-------------------------|



|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |  |    |     |      |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|-----|------|
| <b>Раздел 1. <u>Легкая атлетика</u></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |  |    |     |      |
|                                         | <u>Практические занятия 1-14. Бег</u><br>Прыжки<br>- Общая физическая подготовка ;<br>- высокий, низкий старт;<br>- бег на короткие дистанции (спринт);<br>- прыжки в длину с места;<br>- прыжки в длину с разбега;<br>- тройной прыжок.                                                                                                                          | 28 |  | 28 |     | OK-7 |
|                                         | <u>Практические занятия 15-27. Метания. Бег</u><br>- Общая физическая подготовка;<br>- метание резинового мяча на дальность;<br>- метание спортивного снаряда (гранаты);<br>- толкание ядра с места;<br>- толкание ядра со скачка.<br>- бег на средние дистанции;<br>- бег с препятствиями;<br>- бег на длинные дистанции;                                        | 26 |  | 26 |     | OK-7 |
| <b>Раздел 2 <u>Спортивные игры</u></b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |  |    |     |      |
|                                         | <u>Практические занятия 28-41. Волейбол</u><br>- Общая физическая подготовка;<br>- передача мяча двумя руками сверху;<br>- передача мяча двумя руками снизу;<br>- нижняя подача;                                                                                                                                                                                  | 28 |  | 28 |     |      |
|                                         | <u>Практические занятия 42-54. Баскетбол.</u><br>- Общая физическая подготовка;<br>- ведение мяча боком, спиной;<br>- передача мяча от плеча;<br>- передача мяча сверху одной рукой;<br>- передача мяча снизу с отскоком;<br>- бросок в корзину двумя руками;<br>- бросок в корзину одной рукой;<br>- штрафные броски, 6-метровые броски;<br>- двухсторонняя игра | 26 |  | 26 |     | OK-7 |
|                                         | <b>Вид итогового контроля - зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |  |    |     |      |
|                                         | <b>ВСЕГО за уч.год:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |  |    | 108 |      |
| <b>5-6 семестр</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |  |    |     |      |
| <b>Раздел 1. <u>Легкая атлетика</u></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |  |    |     |      |
|                                         | <u>Практические занятия 1-14. Бег</u><br>Прыжки<br>- Общая физическая подготовка;<br>- высокий, низкий старт;<br>- бег на короткие дистанции (спринт);<br>- эстафетный бег;<br>- барьерный бег;<br>- бег на длинные дистанции;                                                                                                                                    | 28 |  | 28 |     | OK-7 |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |  |    |     |      |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|-----|------|
|                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с разбега;</li> <li>- тройной прыжок;</li> <li>- прыжки в высоту.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |  |    |     |      |
|                                 | <u>Практические занятия 15-27. Метания. Бег</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая физическая подготовка;</li> <li>- метание резинового мяча на дальность;</li> <li>- метание спортивного снаряда (гранаты);</li> <li>- толкание ядра с места;</li> <li>- метание копья.</li> <li>- эстафетный бег;</li> <li>- барьерный бег;</li> <li>- бег на длинные дистанции;</li> </ul>                                                                                                                                                                                     | 26 |  | 26 |     | OK-7 |
| <b>Раздел 2 Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |  |    |     |      |
|                                 | <u>Практические занятия. 28-42</u> Волейбол<br>Баскетбол <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая физическая подготовка;</li> <li>- передача мяча одной-двумя руками сверху;</li> <li>- передача мяча одной-двумя руками снизу;</li> <li>- верхняя подача в прыжке;</li> <li>- нападающий удар;</li> <li>- двухсторонняя игра в волейбол:</li> <li>- передача мяча из-за головы;</li> <li>- передача мяча сбоку;</li> <li>- передача мяча снизу;</li> <li>- бросок в корзину одной рукой в прыжке;</li> <li>- штрафные броски;</li> <li>- двухсторонняя игра</li> </ul> | 30 |  | 30 |     | OK-7 |
|                                 | <u>Практические занятия 43-56</u> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая физическая подготовка;</li> <li>- Специальная физическая подготовка;</li> <li>- упражнения специфичные для избранной профессии</li> <li>- спортивные игры адекватные избранной профессии</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  | 28 |  | 28 |     | OK-7 |
|                                 | <b>Вид итогового контроля - зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |  |    |     |      |
|                                 | <b>Всего за уч. год</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |  |    | 112 |      |
|                                 | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |  |    | 328 |      |

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Виды учебной работы:

Учебная работа по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме обязательных практических занятий, а также в виде самостоятельной работы студентов.

Практические занятия преимущественно носят учебно-тренировочную и оздоровительную направленность.

## 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 и магистрантов 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:
  - *выполнение контрольно-зачетных упражнений*
  - *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 (2, 4, 6 семестр).

### 6.2.1. Примеры тестовых заданий (ситуаций)

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе (таблица 1, 2).

Таблица 1

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений  
1 курс(мужчины)

| № п/п | ТЕСТЫ                                    | Оценка в баллах |       |       |
|-------|------------------------------------------|-----------------|-------|-------|
|       |                                          | 3               | 4     | 5     |
| 1.    | Бег 60 м. (сек.)                         | 10,0            | 9,5   | 9,0   |
| 2.    | Бег 3000м. (мин., сек.)                  | 16.00           | 15.30 | 15.00 |
| 3.    | Наклон вперед (см.)                      | 2               | 6     | 10    |
| 4.    | Метание спорт. снаряда (м)               | 30              | 35    | 40    |
| 5.    | Прыжки в длину с места (см)              | 210             | 215   | 220   |
| 6.    | Прыжки со скакалкой (кол-во раз)         | 110             | 120   | 130   |
| 7.    | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 6               | 8     | 10    |
| 8.    | Сгибание и разгибание рук в упоре        | 22              | 26    | 30    |

|     |                                                           |     |     |     |  |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----|-----|-----|--|
|     | лёжа (кол-во раз)                                         |     |     |     |  |
| 9.  | Челночный бег (сек.)                                      | 7,8 | 7,5 | 7,2 |  |
| 10. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 5   | 6   | 7   |  |

## 2 курс

| №<br>п\п | ТЕСТЫ                                                     | Оценка в баллах |       |       |
|----------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|
|          |                                                           | 3               | 4     | 5     |
| 1.       | Бег 60 м. (сек.)                                          | 9,8             | 9,3   | 8,8   |
| 2.       | Бег 3000м. (мин., сек.)                                   | 15.30           | 15.00 | 14.30 |
| 3.       | Наклон вперед (см.)                                       | 4               | 8     | 12    |
| 4.       | Метание спорт. снаряда (м)                                | 32              | 37    | 42    |
| 5.       | Прыжки в длину с места (см)                               | 215             | 225   | 235   |
| 6.       | Прыжки со скакалкой (кол-во раз)                          | 120             | 130   | 140   |
| 7.       | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                  | 8               | 10    | 12    |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)       | 26              | 30    | 34    |
| 9.       | Челночный бег (сек.)                                      | 7,7             | 7,4   | 7,1   |
| 10.      | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 7               | 8     | 9     |

## 3 курс

| №<br>п\п | ТЕСТЫ                                                     | Оценка в баллах |       |       |
|----------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|
|          |                                                           | 3               | 4     | 5     |
| 1.       | Бег 60 м. (сек.)                                          | 9,6             | 9,1   | 8,6   |
| 2.       | Бег 3000м. (мин., сек.)                                   | 15.00           | 14.30 | 14.00 |
| 3.       | Наклон вперед (см.)                                       | 6               | 10    | 16    |
| 4.       | Метание спорт. снаряда (м)                                | 35              | 40    | 45    |
| 5.       | Прыжки в длину с места (см)                               | 225             | 235   | 245   |
| 6.       | Прыжки со скакалкой (кол-во раз)                          | 130             | 140   | 150   |
| 7.       | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                  | 10              | 12    | 14    |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)       | 30              | 34    | 38    |
| 9.       | Челночный бег (сек.)                                      | 7,6             | 7,3   | 7,0   |
| 10.      | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 9               | 10    | 11    |

Таблица 2

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

## 1 курс (женщины)

| №<br>п\п | ТЕСТЫ                       | Оценка в баллах |       |       |
|----------|-----------------------------|-----------------|-------|-------|
|          |                             | 3               | 4     | 5     |
| 1.       | Бег 60 м. (сек.)            | 11,0            | 10,5  | 10,0  |
| 2.       | Бег 2000м. (мин., сек.)     | 10.00           | 12.30 | 12.00 |
| 3.       | Наклон вперед (см.)         | 6               | 10    | 14    |
| 4.       | Метание спорт. снаряда (м)  | 10              | 15    | 20    |
| 5.       | Прыжки в длину с места (см) | 150             | 160   | 170   |

|     |                                                     |     |     |     |
|-----|-----------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 6.  | Прыжки со скакалкой (кол-во раз)                    | 110 | 120 | 130 |
| 7.  | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)     | 9   | 11  | 13  |
| 8.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 19  | 22  | 25  |
| 9.  | Челночный бег (сек.)                                | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| 10. | Сгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)    | 22  | 27  | 32  |

## 2 курс

| № п\п | ТЕСТЫ                                               | Оценка в баллах |       |       |
|-------|-----------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|
|       |                                                     | 3               | 4     | 5     |
| 1.    | Бег 60 м. (сек.)                                    | 10,8            | 10,3  | 9,8   |
| 2.    | Бег 2000м. (мин., сек.)                             | 12.30           | 12.00 | 11.30 |
| 3.    | Наклон вперед (см.)                                 | 8               | 12    | 16    |
| 4.    | Метание спорт. снаряда (м)                          | 12              | 17    | 22    |
| 5.    | Прыжки в длину с места (см)                         | 160             | 170   | 180   |
| 6.    | Прыжки со скакалкой (кол-во раз)                    | 120             | 130   | 140   |
| 7.    | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)     | 11              | 13    | 15    |
| 8.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 25              | 28    | 31    |
| 9.    | Челночный бег (сек.)                                | 8,7             | 8,4   | 8,1   |
| 10.   | Сгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)    | 26              | 31    | 36    |

## 3 курс

| № п\п | ТЕСТЫ                                               | Оценка в баллах |       |       |
|-------|-----------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|
|       |                                                     | 3               | 4     | 5     |
| 1.    | Бег 60 м. (сек.)                                    | 10,6            | 10,1  | 9,6   |
| 2.    | Бег 2000м. (мин., сек.)                             | 12.00           | 11.30 | 11.00 |
| 3.    | Наклон вперед (см.)                                 | 10              | 14    | 18    |
| 4.    | Метание спорт. снаряда (м)                          | 15              | 20    | 25    |
| 5.    | Прыжки в длину с места (см)                         | 170             | 180   | 190   |
| 6.    | Прыжки со скакалкой (кол-во раз)                    | 130             | 140   | 150   |
| 7.    | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)     | 13              | 15    | 17    |
| 8.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 31              | 34    | 37    |
| 9.    | Челночный бег (сек.)                                | 8,6             | 8,3   | 8,0   |
| 10.   | Сгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)    | 30              | 35    | 40    |

**6.2.2. Контрольные вопросы для проведения текущего контроля**(не предусмотрено)

**6.2.3. Тематика эссе, рефератов, презентаций**

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре выполняют научные работы в форме рефератов. Данные работы подлежат публичной защите и оцениваются экспертами (ведущим преподавателем) по пятибалльной системе.

### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА

1. Лечебно-физическая культура при различных заболеваниях человека (по своему диагнозу).
2. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха студентов.
3. Физическое воспитание в учебном процессе студентов.
4. Физическая культура и спорт в сессионный период.
5. Физическая культура и спорт в каникулярный период.
6. Физическая культура и спорт для студенток в «критические» дни.
7. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
8. Методы врачебного контроля в физическом воспитании.
9. Прикладная физическая подготовка студентов (по своей специальности).
10. Физическая и умственная работоспособности, как факторы успешного овладения профессией.
11. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья студентов различных специальностей.
12. Физическая культура в здоровом образе жизни студентов.
13. Особенности физической культуры женщины.
14. Гигиенические особенности физической культуры.
15. Профилактика различных заболеваний средствами физической культуры (по своему диагнозу).
16. История развития физической культуры и спорта.
17. Воспитание физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортом (на примере одного вида спорта).
18. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре.
19. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.
20. Информатизация отрасли «Физическая культура и спорт» и экспертные технологии.

### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2-ГО КУРСА

1. Лечебно-физическая культура при различных заболеваниях студентов.
2. Использование технических средств (тренажеров) на занятиях физкультурой.
3. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни человека.
4. Проблемы повышения эффективности физического воспитания в культурно-производственной среде.
5. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре и спорту среди различных возрастных групп.
6. Физическая культура и спорт для работников различных видов труда.

7. Сочетание физических и профессиональных нагрузок в деятельности человека.
8. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в современной семье.
10. Самоконтроль физического и функционального состояния организма.
11. Развитие аэробных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
12. Влияние игровых видов спорта на развитие физических качеств.
13. Способы восстановления (повышения) работоспособности организма.
14. Проблемы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.
15. Влияние экстремальных факторов внешней среды на состояние здоровья.
16. Физическая культура и геронтология.
17. Олимпийское воспитание студенческой молодежи.
18. Проблемы физкультурного образования студентов.
19. Двигательная активность как фактор саморегуляции организма.
20. Национальные игры как эффективное средство двигательной активности.

#### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-ГО КУРСА

1. Методики регулирования массы тела при различной двигательной активности.
2. Основные методики закаливания в студенческом возрасте.
3. Индивидуальная программа физического самосовершенствования.
4. Физическое состояние и сексуальность.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
6. Формы и методы ведения личного дневника самоконтроля физкультурника.
7. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений.
8. Общеразвивающие упражнения в физической подготовке студентов.
9. Основы обучения двигательным действиям в спорте.
10. Методические основы функциональной подготовки.
11. Формирование психических качеств средствами физической культуры.
12. Физическая культура женщины в предродовой и послеродовой периоды.
13. ППФП в избранной специальности.

14. Построение и структура индивидуального учебно-тренировочного плана занятия в мезоцикле.

15. Место физической культуры в научной организации труда.

16. Влияние двигательной активности на динамику возрастных изменений.

17. Применение технических средств в физическом воспитании.

18. Биологические основы физической культуры и спорта.

19. Актуальные проблемы спортивной медицины.

20. Психологическое воспитание средствами физической культуры и спорта.

#### **6.2.4. Вопросы к зачету по дисциплине**

Зачеты проводятся в форме выполнения тестовых заданий по выполнению контрольных нормативов (см. выше).

#### **6.2.5. Вопросы к экзамену по дисциплине** *(не предусмотрено)*

#### **6.2.6. Примерная тематика курсовых работ** *(не предусмотрено)*.

### **6.3. Критерии выставления оценок при проведении зачета:**

«зачтено»: если нормативы, предусмотренные программой, выполнены на положительную оценку.

«не зачтено»: если 50% нормативов, предусмотренных программой, выполнены на оценку «неудовлетворительно»

Общая оценка за семестр определяется по следующим критериям:

1. Регулярность посещения учебных занятий
2. Сдача контрольно-зачетных нормативов
3. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой ФВ и БЖ.

Индивидуальная оценка студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, ставится по итогам защиты реферата по тематике, предложенной кафедрой. Освобожденные от занятий студенты, не освобождаются от присутствия на занятиях.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Основная литература**

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. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (21.09.2017).

3. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению

подготовки «Физическая культура» : [16+] / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 84 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225> (дата обращения: 01.02.2023). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

4. Самостоятельная подготовка студентов к сдаче норм в легкоатлетических видах комплекса «Готов к труду и обороне» : учебное пособие : [16+] / Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, Т. И. Крылова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 112 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682138> (дата обращения: 01.02.2023). – Библиогр.: с. 101-102. – ISBN 978-5-8149-3139-9. – Текст : электронный.

5. Чуйко, Ю. И. 4. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. – 118 с. – библиогр. с: С. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> (21.09.2017).

6. 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.Буянов, М.В. Физическая культура как культурфилософский феномен (историко-функциональный подход) : 24.00.01-теория и история культуры: автореф. дис. канд. филос. наук / М. В. Буянов ; М.В. Буянов. - Саранск : Изд-во Мордов. ун-та, 2002. - 17 с. - Б.ц.

2. Реферат по физической культуре : учеб.-метод. пособие для студентов КГУКИ / Ю. И. Чуйко, В. Г. Выскубов. - Краснодар, 2007. - 26 с. - 30.00.

3.Формирование ценностных ориентаций у студентов вузов физической культуры, спорта и туризма : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08: защищена

23.06.2006 г. / Н. А. Савина ; Савина Наталья Александровна. - Краснодар, 2006. - 171 с. - Б.ц.

4. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

6. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

7. Никифоров, Н.В. Формирование ценностей здорового образа жизни в условиях досугового объединения спортивно-оздоровительной направленности [Текст] : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.05 : защищена 30 марта 2012 г. / Н. В. Никифоров ; Никифоров Николай Владимирович. - Казань, 2012. - 22 с. - б. ц.

### **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. Программное обеспечение**

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

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Преподавание дисциплины в вузе обеспечено наличием

Стадиона, открытых спортивных площадок, раздевалок, душевых, спортивным инвентарем и оборудованием.

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

---

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

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

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

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

Исполнитель(и):

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

Заведующий кафедрой

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