Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Капиева Кнарик Робертовна
Должность: Зав. кафедрой педагогики, психологии и физической культуры
Дата подписания: 23.06.2023 12:48:01
Уникальный программный ключ:
f0380548ab1ccca55cfbd50787724e6d2a58e55f

Министерство культуры Российской Федерации
федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»
Факультет социально-культурной деятельности и туризма
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой ФК и БЖ
_____ И.К. Спирина
«20» января 2019 г., протокол №5

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
## УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.04.01 «Общая физическая подготовка»**

Специальность/ 54.05.02 Живопись

специализация: Художник-живописец (станковая живопись)

Форма обучения – очная

**Краснодар 2019**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 54.05.02 Живопись (квалификация «Художник-живописец (станковая живопись)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2017 года, приказ № 10 и основной профессиональной образовательной программой.

**Рецензенты:**

Доктор философских наук, профессор КГИК В.П. Гриценко

Доктор педагогических наук, профессор КубГУ Н.А. Рыбачук

**Составитель:**
Преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности А.П. Шутько

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «20» января 2019 г., протокол № 5.

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» 15 февраля 2019 г., протокол № 6.

© Шутько А.П., 2019
© ФГБОУ ВО «КГИК», 2019

# 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 9

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) 15

7.1. Основная литература 15

7.2. Дополнительная литература 16

7.3. Периодические издания 16

7.4. Интернет-ресурсы 16

7.5. Программное обеспечение 17

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) 17

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.04.01 - 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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | • научно-биологические и практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни<br>• основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма. | • определять индивидуальные режимы физической нагрузки<br>• контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией | • опытом рациональной 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)* 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | практические | Самостоятельная работа | |
| 1 | 2 | 3 | | | | 4 |
| **1 семестр** | | | | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | | |
| | Практические занятия 1-14. Бег. Прыжки.<br>- высокий, низкий старт;<br>- стартовое ускорение;<br>- бег на короткие дистанции (спринт);<br>- прыжки в длину с места;<br>- прыжки в длину с разбега. | *28* | | 28 | | ОК-7 |
| | Практические занятия 15-27. Метания. Бег<br>- метание теннисного мяча на дальность;<br>- метание теннисного мяча на точность;<br>- метание спортивного снаряда (гранаты);<br>- толкание ядра с места;<br>- толкание ядра со скачка<br>- бег на средние дистанции;<br>- бег на длинные дистанции;<br>- кросс. | *26* | | 26 | | *ОК-7* |
| **Раздел 2 Спортивные игры** | | | | | | |
| | Практические занятия 28-41. Волейбол<br>- передача мяча двумя руками сверху;<br>- передача мяча двумя руками снизу;<br>- нижняя подача;<br>- верхняя подача;<br>- двухсторонняя игра | *28* | | 28 | | *ОК-7* |
| | Практические занятия 42-54 Баскетбол<br>- ведение мяча правой, левой;<br>- передача мяча от груди;<br>- передача мяча сверху;<br>- передача мяча снизу; | *26* | | 26 | | *ОК07* |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | - бросок в корзину двумя руками;<br>- бросок в корзину одной рукой;<br>- штрафные броски;<br>- двухсторонняя игра | | | | | |
| **Вид контроля -зачет** | | | | | | |
| | Всего | | | *108* | | |
| ***3-4 семестр*** | | | | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | | |
| | Практические занятия 1-14. Бег<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 | | *ОК-7* |
| | Практические занятия 15-27.Метания. Бег<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 | | *ОК-7* |
| **Раздел 2 Спортивные игры** | | | | | | |
| | Практические занятия 28-41. Волейбол<br>- Общая физическая подготовка;<br>- передача мяча двумя руками сверху;<br>- передача мяча двумя руками снизу;<br>- нижняя подача; | *28* | | 28 | | |
| | Практические занятия 42-54. Баскетбол.<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 | | *ОК-7* |
| | **Вид итогового контроля - зачет** | | | | | |
| | **ВСЕГО за уч.год:** | | | | 108 | |
| **5-6 семестр** | | | | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Практические занятия 1-14. Бег<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;<br>- прыжки в длину с разбега;<br>- тройной прыжок;<br>- прыжки в высоту. | *28* | | 28 | | *ОК-7* |
| | Практические занятия 15-27. Метания. Бег<br>- Общая физическая подготовка;<br>- метание резинового мяча на дальность;<br>- метание спортивного снаряда (гранаты);<br>- толкание ядра с места;<br>- метание копья.<br>- эстафетный бег;<br>- барьерный бег;<br>- бег на длинные дистанции; | *26* | | 26 | | *ОК-7* |
| **Раздел 2 Спортивные игры** | | | | | | |
| | Практические занятия. 28-42 Волейбол<br>Баскетбол<br>- Общая физическая подготовка;<br>- передача мяча одной-двумя руками сверху;<br>- передача мяча одной-двумя руками снизу;<br>- верхняя подача в прыжке;<br>- нападающий удар;<br>- двухсторонняя игра в волейбол:<br>- передача мяча из-за головы;<br>- передача мяча сбоку;<br>- передача мяча снизу;<br>- бросок в корзину одной рукой в прыжке;<br>- штрафные броски;<br>- двухсторонняя игра | *30* | | 30 | | *ОК-7* |
| | Практические занятия 43-56 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)<br>- Общая физическая подготовка;<br>- Специальная физическая подготовка;<br>- упражнения специфичные для избранной профессии<br>- спортивные игры адекватные избранной профессии | *28* | | 28 | | *ОК-7* |
| | **Вид итогового контроля - зачет** | | | | | |
| | **Всего за уч. год** | | | | 112 | |
| | **ИТОГО:** | | | | 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 лёжа (кол-во раз) | 22 | 26 | 30 |
| 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

| № 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

| № 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)

| № 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 культур философский 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 – Windows XP,Windows 7; пакет прикладных программ MS Office 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 _____

_____

(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)