

Министерство образования и науки Российской Федерации  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Армавире



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами

Евдокимов А.А.

»

08

2015г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.32 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 38.03.04 Государственное муниципальное  
управление

Направленность (профиль): муниципальное управление

Программа подготовки: прикладная

Форма обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Краснодар 2015

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное муниципальное управление

Программу составил:

Доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин, кандидат воен. наук  
«28» августа 2017г.



С.Г. Брусенцов

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин (разработчика)

Протокол № 1 «28» августа 2017г.

Заведующий кафедрой, канд. социол. наук, доц.



О.В. Гуренкова

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры экономики и менеджмента (выпускающей)

Протокол № 1 «28» августа 2017г.

Заведующий кафедрой, канд. экон. наук, доц.



С.Г. Косенко

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Экономика и управление»

Протокол № 1 «28» августа 2017г.

Председатель УМК филиала по УГН  
«Экономика и управление»,



к  
а  
н  
д  
.

Рецензенты:

Молчанова Е. В., канд. пед. наук доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Тихорецке

о

Нарбузов С.П., канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «АГПУ»

н  
а  
у  
к  
,

д  
о

Лист изменений к рабочей программе учебной дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

| Содержание изменений                                                                                                                                                                                                                                                                                              | № протокола<br>заседания<br>кафедры, дата | ФИО /<br>подпись<br>зав. кафедрой                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| В соответствии с выходом нового приказа от 05.04.2017 №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» была актуализирована рабочая программа | №1 от 28.08.2017                          | Косенко С.Г.<br> |

## Цели и задачи изучения дисциплины.

### Цель освоения дисциплины.

**Основной целью курса:** является формирование физической культуры обучающегося как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего бакалавра, способного реализовывать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье.

### Задачи дисциплины

включение обучающихся в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;

содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению их уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;

формирование потребности в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой.

### Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Поставленные цели и задачи могут быть реализованы только при условии обращения к данным других наук.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях, полученных в рамках предыдущего образования.

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общепрофессиональных (ОК).

| № п.п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части)                                                                    | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                |                                                                                               |                                                                                               |
|-------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                    |                                                                                                          | знать                                                                                                      | уметь                                                                                         | владеть                                                                                       |
| 1     | ОК-8               | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и | — социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; | — применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности<br>— | — приобретенным и знаниями и умениями и навыками в сфере физической культуры в профессиональн |

|  |  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>профессиональной деятельности</p> | <p>– научно-биологические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>– роль общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;</p> <p>– возможности использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>применять способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</p> <p>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;</p> <p>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>– соблюдать технику безопасного проведения самостоятельных занятий..</p> | <p>ом труде и жизнедеятельности для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>– организацией и проведением индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.</p> |
|--|--|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Структура и содержание дисциплины.

### Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице  
(для обучающихся ЗФО).

| Вид учебной работы                                         |                                      | Всего часов | Курсы (часы) |   |   |   |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|---|---|---|
|                                                            |                                      |             | 1            | — |   |   |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                     |                                      | <b>10,2</b> | <b>10,2</b>  |   |   |   |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>                         |                                      |             |              |   |   |   |
| Занятия лекционного типа                                   |                                      | 10          | 10           | - | - | - |
| Лабораторные занятия                                       |                                      |             |              | - | - | - |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия) |                                      |             |              | - | - | - |
| <b>Иная контактная работа:</b>                             |                                      |             |              |   |   |   |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)                      |                                      |             |              |   |   |   |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                             |                                      | 0,2         | 0,2          |   |   |   |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>                |                                      | <b>58</b>   | <b>58</b>    |   |   |   |
| Курсовая работа                                            |                                      | 10          | 10           | - | - | - |
| Проработка учебного (теоретического) материала             |                                      | 14          | 14           | - | - | - |
| Анализ научно-методической литературы                      |                                      | 10          | 10           | - | - | - |
| Реферат, эссе и др.                                        |                                      | 10          | 10           | - | - | - |
| Подготовка к текущему контролю                             |                                      | 14          | 14           | - | - | - |
| <b>Контроль:</b>                                           |                                      |             |              |   |   |   |
| Подготовка к зачету                                        |                                      | 3,8         | 3,8          |   |   |   |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                  | <b>час.</b>                          | <b>72</b>   | <b>72</b>    | - | - | - |
|                                                            | <b>в том числе контактная работа</b> | <b>10,2</b> | <b>10,2</b>  |   |   |   |
|                                                            | <b>зач. ед</b>                       | <b>2</b>    | <b>2</b>     |   |   |   |

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Вид аттестации:** зачет

## 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые на 1 курсе (заочная форма)

| № раздела | Наименование разделов                                                                                                             | Количество часов |                   |    |     |                            |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|-----|----------------------------|
|           |                                                                                                                                   | Всего            | Аудиторная работа |    | КРС | Внеаудиторная работа (СРС) |
|           |                                                                                                                                   |                  | Л                 | ПЗ |     |                            |
| 1.        | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                                                     |                  |                   |    |     |                            |
| 2.        | Социально-биологические основы физической культуры.                                                                               |                  |                   |    |     |                            |
| 3.        | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.                                          |                  |                   |    |     |                            |
| 4.        | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.                                 |                  |                   |    |     |                            |
| 5.        | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.                                                       |                  |                   |    |     |                            |
| 6.        | Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.            |                  |                   |    |     |                            |
| 7.        | Спортивные и подвижные игры.                                                                                                      |                  |                   |    |     |                            |
| 8.        | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                             |                  |                   |    |     |                            |
| 9.        | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. |                  |                   |    |     |                            |
|           | Итого:                                                                                                                            |                  |                   |    |     |                            |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, СРС – самостоятельная работа студента,

## 2.3 Содержание разделов дисциплины:

### 2.3.1 Занятия лекционного типа.

| № раздела | Наименование раздела                                                          | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Форма текущего контроля                                            |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1.        | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры.<br>Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза. | реферат (Р)<br>эссе (Э)<br>Т – тестирование;<br>У о – устный опрос |
| 2         | Социально-биологические основы физической культуры.                           | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | реферат (Р)<br>эссе (Э)<br>Т – тестирование;<br>У о – устный опрос |

|   |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                              |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                          | <p>Социально биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>                                                                                                                                                                                         |                                                                              |
| 3 | <p>Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.</p>          | <p>Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование условие ЗОЖ.</p>                                                                                                                                          | <p>реферат (Р)<br/>эссе (Э)<br/>Т – тестирование;<br/>У о – устный опрос</p> |
| 4 | <p>Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.</p> | <p>Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно сосудистой системы<br/>Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно сосудистой системы<br/>Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного</p> | <p>реферат (Р)<br/>эссе (Э)<br/>Т – тестирование;<br/>У о – устный опрос</p> |

|   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                             | действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ<br>Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ<br>Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
| 5 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | реферат (Р)<br>эссе (Э)<br>Т –<br>тестирование;<br>У о – устный опрос |
| 6 | Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом | Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса .Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений<br>Виды и методы контроля за эффективностью                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | реферат (Р)<br>эссе (Э)<br>Т –<br>тестирование;<br>У о – устный опрос |

|   |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |
|---|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                           | тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований<br>Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта .                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                  |
| 7 | Спортивные и подвижные игры                                               | Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным и грам. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации                                                                                              | реферат (Р)<br>э<br>У о – устный<br>опрос<br>е<br>(<br>Э<br>)                    |
| 8 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.     | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.                                                    | реферат (Р)<br>э<br>Т –<br>тестирование;<br>У о – устный<br>опрос<br>(<br>Э<br>) |
| 9 | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов | Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе необходимые студентам и студентам болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения. | реферат (Р)<br>э<br>У о – устный<br>опрос<br>е<br>(<br>Э<br>)                    |

### 2.3.2 Занятия семинарского типа.

| №<br>ра<br>зде<br>ла | Наименование<br>раздела                                                       | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Форма<br>текущего<br>контроля |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1.                   | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры.</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.</p> | Р- реферат                    |
| 2                    | Социально-биологические основы физической культуры.                           | <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Р- реферат                    |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

## 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

| № | Вид СРС                                            | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                           |
|---|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2                                                  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 | Проработка учебного (теоретического) материала     | Методические рекомендации по подготовке, написанию и порядку оформления рефератов и эссе (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 28 августа 2017 г., протокол №1)                    |
| 2 | Анализ научно-методической литературы              | - Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Армавире 28 августа 2017 г., протокол №1);<br><br>- Основная и дополнительная литература по дисциплине. |
| 3 | Конспектирование, проработка лекционного материала | Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Армавире 28 августа 2017 г., протокол №1);                                                                |

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

–в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **3. Образовательные технологии.**

При реализации учебной работы по дисциплине используются как традиционные образовательные технологии, ориентированные на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к обучающемуся, так и активные и интерактивные формы проведения занятий - лекция-визуализация.

Используемые образовательные технологии по-новому реализуют содержание обучения и обеспечивают реализацию компетенций данной дисциплины, подразумевая научные подходы к организации образовательного процесса, изменяют и предоставляют новые формы, методы и средства обучения.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

### **4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

#### **Примерные темы эссе**

Влияние физических упражнений на мышцы

2. Здоровый образ жизни

История Олимпийских игр как международного спортивного движения

4. Что такое «здоровье»? Физическое, психическое и нравственное здоровье. Общая физическая подготовка: цели и задачи.

5. Важность организации физического воспитания

#### **4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

Зачет - форма промежуточного контроля по предмету.

Цель зачета - проверить усвоение обучающимися значительной части или нескольких ключевых тем курса. Зачет по теории государства и права проводится, как правило, в форме тестирования. Календарный период проведения зачета устанавливается в учебном графике по предмету, точное время определяется кафедрой с учебной частью и заблаговременно сообщается совместно обучающимся.

#### **Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету**

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).

2. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).

3. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности

человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивидууме).

4. Виды физической культуры и их краткая характеристика.

5. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.

6. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.

7. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные умения и навыки).

8. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).

9. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).

10. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

11. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

12. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

13. Государственные органы управления физической культурой и спортом и их характеристика.

14. Возрождение современных олимпийских игр (предыстория возрождения, П. де Кубертен и его роль в возрождении игр, олимпийский конгресс 1894 г.). 43

15. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).

16. Характеристика первого и второго периодов игр Олимпиад.

17. Характеристика третьего и четвертого периодов игр Олимпиад, участие советских спортсменов в играх Олимпиад.

18. Международная олимпийская система (МОК, Устав МОК, принципы олимпийского движения, современная концепция олимпизма, президент МОК).

19. Основные направления деятельности МОК: середина 70-х гг. XX столетия по настоящее время (главная задача МОК, основные решения, 119 сессия МОК).

20. Современные проблемы олимпийского движения. 21. «Малые формы физической культуры»

22. Физкультурная пауза.

23. Физкультурная минутка.

24. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

25. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, для освоения дисциплины.**

### **5.1 Основная литература:**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA>

2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 244 с. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC>

## 5.2 Дополнительная литература

Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с

Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 200 с

Письменский, И.А. Физическая культура [Текст]: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н.Аллянов. - М.: Издательство Юрайт, 2015.- 493с.

## 5.3. Периодические издания:

1

## 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1 и

2

3 и

4 и

5 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE». – URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

6 ЭБС «Юрайт». – URL: <http://www.biblio-online.ru/>

7 Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». - URL: <http://www.elibrary.ru>

и

С и

п и

р и

а и

в и

от и

ч и

но и

он и

- и

пы и

р и

а и

в и

о и

в и

а и

я и

д и

с и

и и

с и

т и

е и

м и

а и

в и

« и

К и

ор и

на и

с и

у и

## 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

По курсу предусмотрено проведение **лекционных занятий**, на которых дается основной систематизированный материал. Основной целью лекции является обеспечение теоретической основы обучения, развитие интереса к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, формирование у обучающихся ориентиров для самостоятельной работы.

### Подготовка к практическим занятиям.

Практические занятия ориентированы на работу с учебной и периодической литературой, знакомство с содержанием, принципами и инструментами осуществления и решением основных вопросов, приобретение навыков для самостоятельных оценок результатов оценки основных явлений дисциплины. К практическому занятию обучающийся должен ответить на основные контрольные вопросы изучаемой темы, подготовить эссе, решить тесты. Кроме того, следует изучить тему по конспекту лекций и учебнику или учебным пособиям из списка литературы.

Тестирование по предложенным темам. Подготовка тестированию предполагает изучение материалов лекций, учебной литературы.

### Выполнения практико-ориентированных заданий.

Представляют собой самостоятельную работу студентов, состоящую из ответов на поставленное задание. Задания должны выполняться письменно и снабжены научно-справочным материалом. При использовании различных авторов работа должна содержать ссылки на используемый источник. В работе должен просматриваться самостоятельный подход в решении заданий, его собственное видение современных проблем юридической науки. При проверке практико-ориентированных заданий преподаватель руководствуется следующими критериями:

- уровень знаний в области теоретических основ и закономерностей развития мысли;

- знания рекомендованной и дополнительной литературы, умение применять полученные знания при решении общих проблем развития дисциплины;
- наличие логики в рассуждениях, последовательность использования наиболее весомых аргументов в защиту своей точки зрения, при анализе и сопоставлении различных школ и направлений;
- способность продемонстрировать свое умение творчески мыслить;
- обоснование собственного варианта решения правовых.

По результатам проверки преподаватель указывает студенту на ошибки и неточности, допущенные при выполнении заданий, пути их устранения выставляет оценку «зачтено», если дан исчерпывающий ответ на все задания в соответствии с общими требованиями к оформлению и содержанию ответов; «не зачтено», если правильные ответы даны в менее чем 50% ПТЗ, в этом случае предлагается задания переработать и выполнить заново; «зачтено с собеседованием», если правильные ответы даны на 70% ПТЗ, то устраняются ошибки и неточности, а результаты подобной работы сообщаются преподавателю на консультации.

Написание эссе. Эссе – это небольшое по объему и свободное по композиции сочинение на заданную тему, отражающее подчеркнuto индивидуальную позицию автора. Рекомендуемый объем эссе – 2-3 печатные страницы.

#### Подготовка информационного обзора.

Темы обзоров представлены в методических указаниях к семинарским занятиям. Информационный обзор предполагает самостоятельный подбор первоисточников и литературы по данной теме, их изучение и соответствующие выводы:

- в каких из перечисленных первоисточников и литературы раскрывается данная тема;
- какой из ее аспектов, в чем состоит новизна или оригинальность подхода к трактовке данной темы;
- дается оценка о полноте /или неполноте исследования данной темы и определяются направления, которые требуют изучения.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.**

#### **8.1 Перечень информационных технологий.**

- Предоставление доступа всем участникам образовательного процесса к корпоративной сети университета и глобальной сети Интернет.
- Предоставление доступа участникам образовательного процесса через сеть Интернет к справочно-поисковым информационным системам.
- Использование специализированного (Офисное ПО, графические, видео- и аудиоредакторы и пр.) программного обеспечения для подготовки тестовых, методических и учебных материалов.
- Использование офисного и мультимедийного программного обеспечения при проведении занятий и для самостоятельной подготовки обучающихся.

#### **8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

Microsoft Windows , Microsoft Office Professional Plus;  
 Acrobat Reader DC; Sumatra PDF ;  
 Mozilla FireFox;  
 Медиаплеер VLC;  
 Архиватор 7– zip;

Gimp 2.6.16 (растровый графический редактор);  
Inkscape 0.91 (векторный графический редактор).

### 8.3 Перечень информационных справочных систем:

- 1 Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
- 2 Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации. – URL: <http://www.gov.ru>.
- 3 Справочно-правовая система «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru>.
- 4 Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». - URL: <http://www.elibrary.ru>

### 9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| №  | Вид работ                                  | Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Лекционные занятия                         | Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа                                                                                                                                                             |
| 2. | Семинарские занятия                        | Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа                                                                                                                                                            |
| 3. | Групповые (индивидуальные) консультации    | Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций                                                                                                                                                         |
| 4. | Текущий контроль, промежуточная аттестация | Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации                                                                                                                                                    |
| 5. | Самостоятельная работа                     | Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета. |