

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор
Хагуров Т.А.
подпись
« 27 » апреля 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.Б.26 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки/специальность 37.03.02 Конфликтология

Направленность (профиль) / специализация «Технология урегулирования социально-политических конфликтов»

Программа подготовки академическая

Форма обучения очная

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Краснодар 2018

Рабочая программа дисциплины Б1.Б.26 «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология

Программу составил(и):
Юрченко Н.Н.,
доцент, канд. полит. наук.



подпись

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры политологии и политического управления протокол № 16 от «19» апреля 2018 г.

Заведующий кафедрой
Юрченко В.М.



подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии протокол № 12 от «19» апреля 2018 г.
Председатель УМК факультета
Шлюбуль Е.Ю.



Рецензент(ы):
Канд. полит. наук, доцент кафедры ГПГУ КубГУ
Сазантович А.Б.

Кандидат политических наук, специалист по проектно-инновационной деятельности научного отдела ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры»
Герасимов И.А.

1. Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование умения научного, творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Блок Б.1Б.24 «Базовая часть» учебного плана.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)
--------------------	-------------	-----------------

		1	
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторные занятия (всего):		10,2	10,2
Занятия лекционного типа		10	10
Лабораторные занятия		-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		-	-
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3	0,3
Самостоятельная работа, в том числе:		58	58
<i>Курсовая работа</i>		-	-
<i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>		40	40
<i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i>		-	-
<i>Реферат</i>		18	18
Подготовка к текущему контролю			
Контроль:		3,8	3,8
Подготовка к зачету		-	-
Общая трудоемкость	час.	72	36
	в том числе контактная работа	10,2	10,2
	зач. ед	2	2

Курсовые работы: не предусмотрены

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.		2	-	-	2
2.	Социальные и биологические основы физической культуры.		2	-	-	4

3.	Основы здорового образа и стиля жизни студента.		2	-	-	2
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов.		2	-	-	12
5.	Методические основы самостоятельных Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.		2	-	-	-
	<i>Итого по дисциплине:</i>		72	10	-	58/3,8

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

2.3 Содержание разделов дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа

Перечень лекционных занятий и их краткое содержание

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
I.	Теоретический раздел:		
1.	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.	Реферат

5

	студента.	Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.	
2.	Социальные и биологические основы физической культуры.	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма.	Реферат

		Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследственность и физическое развитие.	
3.	Основы здорового образа и стиля жизни студента.	Здоровье человека и факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Профилактика курения, алкоголизма и наркомании. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.	Реферат
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов.	Формы занятий физическими упражнениями. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения	Реферат

6

		движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений.	
5.	Методические основы	Мотивация и целенаправленность	Реферат

	самостоятельных занятий физическими упражнениями.	самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физическогоразвитияителосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основныеметоды,показатели.Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
		Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.	
ППФП, организация и формы её проведения.			

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия - не предусмотрены.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы - не предусмотрены

2.3.5. Контрольные работы: Предусмотрены.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1.	Устный опрос	Методические указания по организации самостоятельной работы по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология (уровень бакалавриата), утвержденные на заседании кафедры политологии и политического управления, протокол №11 от 10.05.2017 г. и Учёным Советом факультета управления и психологии КубГУ, протокол № 11 от 16.05.2017 г.
2.	Реферат	

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,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

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,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

На лекциях излагаются основные теоретические положения и концепции курса, дающие студентам информацию, соответствующую программе. Задача семинарских занятий – развитие у студентов навыков по применению теоретических положений к решению практических проблем. С этой целью разработаны задания для выполнения на семинарах. Они состоят из задач, ориентированных на усвоение теоретического материала. На каждом семинаре отводится время для дискуссии, в которой участвуют докладчик, подготовивший сообщение по какой-либо практической проблеме, его оппоненты (1 или 2 человека), подготовившие контраргументы, и другие студенты группы.

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются такие образовательные технологии, как: лекционные занятия, семинарские занятия с использованием активных и интерактивных форм. А именно:

- проблемное обучение (создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате которой происходит творческое овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются мыслительные способности);
- игровые технологии (обсуждение в группах, презентация выступлений);
- командная и групповая работа;
- информационно-коммуникационные технологии (использование электронных образовательных и Интернет-ресурсов).

При организации самостоятельной работы студентов используются такие образовательные технологии, как: подготовка рефератов, написание эссе, устный опрос, тестирование.

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

3. Образовательные технологии

Переход на компетентностный подход при организации процесса обучения предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов) в сочетании с внеаудиторной работой.

«**Мозговая атака**», «**мозговой штурм**» – это метод, при котором принимается любой ответ обучающегося на заданный вопрос. Важно не давать оценку высказываемым точкам зрения сразу, а принимать все и записывать мнение каждого на доске или листе бумаги. Участники должны знать, что от них не требуется обоснований или объяснений ответов. «Мозговая атака» является эффективным методом при необходимости: обсуждения спорных вопросов, стимулирования неуверенных обучаемых для принятия участия в обсуждении, сбора большого количества идей в течение короткого периода времени, выяснения информированности или подготовленности аудитории. Можно применять эту форму

работы для получения обратной связи. «Мозговой штурм» – это простой способ генерирования идей для разрешения проблемы. Во время мозгового штурма участники свободно обмениваются идеями по мере их возникновения, таким образом, что каждый может развивать чужие идеи.

Дискуссия – одна из важнейших форм коммуникации, плодотворный метод решения спорных вопросов и вместе с тем своеобразный способ познания. Дискуссия предусматривает обсуждение какого-либо вопроса или группы связанных вопросов компетентными лицами с намерением достичь взаимоприемлемого решения. Дискуссия является разновидностью спора, близка к полемике, и представляет собой серию утверждений, по очереди высказываемых участниками. Дискуссия позволяет лучше понять то, что не является в полной мере ясным и не нашло еще убедительного обоснования. В дискуссии снимается момент субъективности, убеждения одного человека или группы людей получают поддержку других и тем самым получают определенную обоснованность.

Презентации с использованием различных вспомогательных средств: доски, книг, видео, слайдов, компьютеров и т.п. Интерактивность обеспечивается процессом последующего обсуждения. Перед презентацией необходимо поставить перед обучаемыми несколько (3-5) ключевых вопросов. Можно останавливать презентацию на заранее намеченных позициях и проводить дискуссию. По окончании презентации необходимо обязательно совместно со студентами подвести итоги и озвучить извлеченные выводы.

Лекция с заранее запланированными ошибками позволяет развить у обучаемых умение оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, выделять неверную и неточную информацию.

На лекции объявляется тема следующего занятия, количество ожидаемых ошибок и даются материалы (или ссылки на источники) для предварительного ознакомления с заявленной темой. Перед началом лекции студентов разделяют на подгруппы. Изложение материала рекомендуется разделить на несколько (3-4) подразделов. После каждого подраздела дается 2-3 минуты на обсуждение материала в подгруппе и вынесение заключения: имеются ли ошибки и сколько их сделано в данном подразделе. По каждой подгруппе на доске фиксируется количество ошибок. Изложение всего материала рекомендуется закончить не менее чем за 10 мин до конца занятия. Представителям каждой подгруппы предлагается озвучить все указанные ими факты ошибок и записать их на доске. Можно предложить другим подгруппам опровергнуть заявленные факты или обосновать последствия этих ошибок, давая возможность показать студентам уровень владения темой. В заключении необходимо указать правильные ответы и отметить те подгруппы, в которых отмечен наибольший процент правильных ответов.

Внеаудиторные методы обучения: спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия, праздники, флэшмобы, выставки спортивных достижений, встречи с чемпионами мира, Европы, России и призерами параолимпийских игр.

* Для лиц с ОВЗ предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура и спорт» запланированы: текущий контроль и промежуточная аттестация знаний студентов.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

4.1.1 Вопросы для устного опроса по теме «Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности».

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных тренировочных занятий.
2. Сущность и задачи самостоятельных тренировочных занятий.
3. Формы самостоятельных тренировочных занятий.
4. Содержание самостоятельных тренировочных занятий.
4. Возрастные особенности содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Особенности самостоятельных тренировочных занятий женщин.
6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
7. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок в недельном, месячном, годовом цикле.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
9. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Закаливание.
10. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь.
11. Профилактика травматизма.

4.1.2 Темы рефератов по физической культуре для проведения текущего контроля:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История физической культуры и спорта в России.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на полноценное физическое развитие организма человека.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Лечебная физическая культура: основные понятия, средства и методы.
8. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
9. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
10. Профилактика профессиональных заболеваний (по профилю подготовки).
11. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
12. Основы методики самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.
13. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Первая доврачебная помощь при травмах.
14. Закаливание как метод профилактики простудных заболеваний.
15. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
16. Основные виды спортивных игр.
17. Основные виды единоборств.
18. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
19. Методика развития общей и специальной выносливости.
20. Плавание как жизненно необходимый навык. Основные способы плавания.
21. Влияние плавания на комплексное и гармоничное развитие организма человека.
22. Занятия спортом как средство развития профессионально-прикладных физических качеств (по своему профилю подготовки).

23. Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
24. Физическая рекреация: основные понятия, формы, методы и средства.
25. Использование основных и вспомогательных средств физического воспитания в рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
26. Место и значение физической рекреации в сфере физической культуры студентов с ограниченными возможностями здоровья.
27. Физическая рекреация для студентов с нарушениями зрения.
27. Физическая рекреация для студентов с нарушениями слуха.
28. Физическая рекреация для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
29. Физическая рекреация для студентов с нарушениями функциональных систем организма (по профилю заболевания).

Реферат оценивается по следующим критериям: оформление, актуальность, объем, структура, содержание, наличие сформулированных выводов и практических рекомендаций, объем использованных литературных источников.

Реферат должен состоять из введения, где отражается актуальность и современные подходы к изучаемой теме, двух-трех разделов, содержащих объективные научные сведения по теме реферата, качественный анализ научно-методической литературы и собственные версии, и наблюдения. В заключении приводятся основные выводы, результаты и личная значимость проделанной работы, а также перспективы продолжения работы над темой.

Реферат, не соответствующий требованиям, не принимается.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

В качестве критериев эффективности результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» выступают:

- глубина знаний, характеризующаяся числом осознанных существенных связей данного знания с другими, с ним соотносящимися;
- полнота знаний, определяемая количеством всех знаний об изучаемом объекте;
- действенность знаний, предусматривающая готовность и умение студентов применять их в сходных ситуациях;
- оперативность знаний, предусматривающая готовность студентов применять их в вариативных ситуациях;
- гибкость знаний, выраженная в умении быстро находить способы их применения при измененной ситуации;
- конкретность знаний, проявляющаяся в способности обучаемого на основе конкретного знания делать обобщения;
- системность знаний, которая определяется как совокупность знаний в сознании обучающихся, и структура которой соответствует структуре научного знания;
- осознанность знаний, выражающаяся в понимании связей между ними, путей получения знаний, умения их доказывать.

В качестве критериев выступают также объем усвоенных знаний, скорость, прочность, точность усвоения учебного материала.

Студент получает «Зачтено» по дисциплине «Физическая культура и спорт», если он знает весь изученный материал, выделяет главные положения в изученном материале, отвечает на вопросы без затруднений, в ответах не допускает грубых ошибок, устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов педагога.

«Не зачтено» – если у студента большая часть материала не усвоена, хотя имеются отдельные представления об изучаемом материале и в ответах присутствуют грубые ошибки.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их психофизических особенностей:

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;
- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается процедура оценивания результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривает предоставление информации 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.

Контрольные вопросы для зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Структура и основные понятия физической культуры и спорта.
2. Физическое воспитание как педагогический процесс.
3. Ценностные ориентации и значение физической культуры и спорта для студентов.
4. Сущность физического развития, его закономерности и показатели.
5. Содержание понятия "Физическая культура личности" и "Физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Возрастные особенности развития.
7. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
9. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической работоспособностей, устойчивости к различным условиям внешней среды.
10. Место и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека. Двигательная активность и здоровье человека.
11. Основы здорового образа жизни человека. Содержательный анализ понятия «здоровье».
12. Составляющие здорового образа жизни и их содержательные характеристики.
13. Основные понятия, общая характеристика и принципы рационального питания.
14. Характеристика основных пищевых веществ, включая витамины, макро- и микроэлементы.
15. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические и социальные факторы, обуславливающие их развитие.
16. Средства физического воспитания.

17. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура.
19. Основы обучения двигательным действиям.
20. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и физкультурных пауз.
21. Основы теории и методики развития физических качеств. Возрастные особенности.
22. Быстрота и основные формы ее проявления. Скоростные способности: классификация, основные средства и методы развития.
23. Сила и силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
23. Гибкость: классификация, основные средства и методы развития.
24. Ловкость и координационные способности. Методы и основные методические приемы развития ловкости.
25. Выносливость: классификация, основные средства и методы развития.
26. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка.
27. Оптимальное дозирование физических нагрузок.
28. Контроль и самоконтроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.
29. Формы и содержание самостоятельных занятий с учетом возрастных особенностей организма.
30. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности: планирование, постановка задач, содержание, пульсовый режим, самоконтроль.
31. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Цели и задачи (по своему профилю подготовки).
32. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП (по своему профилю подготовки).
33. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (по своему профилю подготовки).
34. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.
35. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.
36. Средства и методы реабилитации после болезни, перенесённой травмы.
37. Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.
38. Восстановительные средства и методы после напряжённой умственной и производственной деятельности.
39. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

5.1 Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. (Серия: Университеты России). ISBN 978-5-534-04932-9. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293#page/1>.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8;

Тоже

- [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.
3. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с.: ил. - ISBN 978-5-691-02197-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
 4. Третьякова Н. В., Андрияшина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461372#

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ВОЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

5.2 Дополнительная литература:

1. Бессарабова Ю.В. Двигательная рекреация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов: учебно-методическое пособие / Ю. В. Бессарабова, Е. Ю. Козенко; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. – Краснодар, 2016. - 113 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. - 214 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0609-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523>.
3. Воскобойников, А.Н. Обучение студентов плаванию: учебно-методическое пособие / А. Н. Воскобойников, А.Ю. Лейбовский, Н.А. Пилишин. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2015. 109 с.
4. Дианов А.Н. Занятия студентов специальных медицинских групп в тренажерном зале: учебно-методическое пособие/А. Н. Дианов, С. В. Миронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос.ун-т. – Краснодар, 2015. - 22 с.
5. Дианов А.Н. Подготовка к выполнению нормативов нового физкультурно-спортивного комплекса ГТО: учебно-методическое пособие/А. Н. Дианов, Г. С. Кожанов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. - Краснодар, 2015. - 23 с.
6. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред. С. Н. Попова. [С. Н. Попов и др]. – 8-е изд., испр. М.: Академия, 2012. 413 с.
7. Физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» / под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. – 424 с.
8. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>.
9. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва : Директ-

Медиа, 2016. - 170 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>

10. Шевхужева Н.В. Рациональная техника в современном бадминтоне: учебно-методическое пособие/Н. В. Шевхужева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. – Краснодар, 2017. - 21 с.

5.3 Периодические издания

1. Ежемесячный журнал «Теория и практика физической культуры»
2. Ежеквартальный журнал «Спортивная медицина: наука и практика»

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://diss.rsl.ru>. – электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.
2. <http://e.lanbook.com/>. – электронно-библиотечная система издательства «Лань».
3. <http://www.elibrary.ru/> – электронная библиотечная система - eLIBRARY.RU.
5. www.biblioclub.ru - электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web> - электронный каталог научной библиотеки КубГУ.
6. <http://www.biblio-online.ru> - электронная библиотечная система «Юрайт».

7. Методические указания для самостоятельной работы студента

Тема №1 (2 часа): Нормативно-правовые и законодательные основания образовательного

процесса по физической культуре в вузе

План для самостоятельного изучения:

1. Сущность государственной политики в области физической культуры и спорта.
2. Федеральный закон о физической культуре и содержание приказов Минобразования России, касающихся физической культуры в вузе.
3. Концепция развития физической культуры и спорта в России.

Тема №2 (2 часа): Морфологические и функциональные показатели физического развития.

План для самостоятельного изучения:

1. Морфологические показатели и их влияние на физическое развитие.
2. Должные величины функциональных показателей.
3. Оценка функционального состояния организма человека.
4. Методика оценки уровня физического здоровья.
5. Методика определения уровня физической подготовленности.
6. Методика определения оптимальной массы тела.
7. Методы оценки и коррекции осанки.
8. Методы оценки и коррекции телосложения.
9. Экспресс-методы определения уровня физического состояния.

Тема №3 (2 часа): Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

План для самостоятельного изучения:

1. Олимпийские игры Древней Греции.
2. Начало современного олимпийского движения, принятие Олимпийской хартии и создание Международного олимпийского комитета.

3. Олимпийское движение в СССР.
4. Национальный олимпийский комитет России и современное олимпийское движение.
5. Программа летних и зимних Олимпийских игр.
6. Зимняя Олимпиада 2014г.
7. Олимпийские чемпионы России и Краснодарского края.

Тема №4 (2 часа): Основы рационального питания.

План для самостоятельного изучения:

1. Строение пищеварительной системы.
2. Сущность питания, основные питательные вещества, их особенности и суточная норма потребления. Продукты, богатые теми или иными питательными веществами.
3. Витамины, их классификация и физиологическое действие, источники и суточная норма потребления.
4. Минеральные вещества: макро- и микроэлементы.
5. Водно-солевой обмен.
6. Принципы рационального и сбалансированного питания.

Тема №5 (2 часа): Методика воспитания силы и контроля уровня развития.

План для самостоятельного изучения:

1. Сила как физическое качество.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Методики воспитания силы.
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

Тема №6 (4 часа): Методика воспитания выносливости и контроля уровня развития.

План для самостоятельного изучения:

1. Теоретическое обоснование выносливости.
2. Средства и программы воспитания выносливости.
3. Методика воспитания общей выносливости.
4. Особенности воспитания специфических типов выносливости.
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

Тема №7 (2 часа): Методика воспитания гибкости и контроля уровня развития.

План для самостоятельного изучения:

1. Гибкость как физическое качество.
2. Средства и методы воспитания гибкости.
3. Методы контроля уровня развития гибкости.

Тема №8 (2 часа): Методика воспитания быстроты и контроля уровня развития.

План для самостоятельного изучения:

1. Быстрота как физическое качество. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.
2. Средства и методы развития быстроты.
3. Методика развития быстроты реакции и скорости движения.
4. Методика контроля уровня развития быстроты.

Тема №9 (2 часа): Методика воспитания ловкости и контроля уровня развития.

План для самостоятельного изучения:

1. Ловкость как физическое качество. Двигательно-координационные способности.
2. Средства развития ловкости.
3. Методы развития ловкости.
4. Методические приемы для развития координационных способностей.
5. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движения.
6. Методика контроля за развитием уровня ловкости.

7.3 Методические рекомендации к написанию рефератов

Реферат представляет собой доклад на определенную тему или краткое изложение (обзор) содержания монографий, научных работ, результатов исследований, архивных и статистических данных и других источников с основными выводами и предложениями.

Реферирование предполагает, главным образом, изложение чужих точек зрения, сделанных другими учеными выводов. Однако можно высказывать и свою точку зрения по освещаемому вопросу, хотя бы в гипотетической форме, как предположение, которое может быть исследовано, доказано и аргументировано впоследствии.

Работа над рефератом начинается с определения основных направлений разработки выбранной темы. Целесообразно логически разделить ее на два-три основных раздела, а затем, исходя из намеченного круга проблем, подобрать литературу.

В выполнение подготовки реферата входит самостоятельный поиск студентом литературы по обозначенной теме. Умение сформировать список литературы по исследуемой теме реферата, способствующей широте освещения материала, учитывается и влияет на оценку положительно. Реферат должен состоять из введения двух-трех разделов и заключения, где приводятся основные выводы, и иметь соответствующее оформление.

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание (2-3 раздела).
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

Во введении раскрывается актуальность темы; связь с настоящим; значимость в будущем; новые современные подходы к решению проблемы; наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном

факте; личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; цель и задачи.

Основное содержание реферата должно содержать объективные научные сведения по теме реферата; качественный анализ научно-методической литературы; собственные версии, сведения, оценки. В заключении приводятся основные выводы; результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

В приложение включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п.

Объем реферата до 15 страниц (А4, шрифт 14 Times New Roman).

Рецензирование реферата и проверка проводится преподавателем.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).

8.1 Перечень информационных технологий:

- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения:

- Программа для демонстрации и создания презентаций («Microsoft Power Point»).

8.3 Перечень информационных справочных систем:

№ п/п	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1	Электронная библиотека НБ КубГУ	Электронная библиотека КубГУ реализована на базе Автоматизированной интегрированной библиотечной системы (АИБС) MegaPro. Электронная библиотека содержит следующие библиографические записи: электронный каталог (поступления литературы в библиотеку с 1995 года); поступления литературы в библиотеки филиалов; поступления диссертаций и авторефератов; аналитическая роспись статей до 2016г.; аналитическая роспись статей с 2016г.	http://212.192.134.46/MegaPro/Web

<p>2 Электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE"</p>	<p>«Университетская библиотека онлайн» – электронная библиотечная система, специализирующаяся на образовательной и научной литературе, а также электронных учебниках для вузов. Основу электронной библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн» составляют образовательные электронные книги, конспекты лекций, энциклопедии и словари, учебники по различным областям научных знаний, интерактивные тесты, материалы по экспресс-подготовке к экзаменам, карты и репродукции. В ЭБС собраны обширные коллекции книг и материалов по гуманитарным дисциплинам: истории, экономике, философии, психологии, социологии, политологии, экономике, а также шедевры русской и мировой классической литературы.</p>	<p>www.biblioclub.ru</p>
<p>3 Электронная библиотечная система издательства "Лань"</p>	<p>Электронно-библиотечная система издательства «Лань» включает в себя электронные версии книг, вышедших в издательстве "Лань", и коллекции других издательств. Читателям Кубанского государственного университета доступны тематические пакеты, выделенные синим цветом на сайте ЭБС.</p>	<p>http://e.lanbook.com/</p>
<p>4 Электронная библиотечная система "Юрайт"</p>	<p>Электронная библиотечная система «Юрайт» biblio-online.ru - это виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. На сегодняшний день портфель издательства включает в себя более 3000 наименований.</p>	<p>http://www.biblio-online.ru</p>
<p>5 Scopus - база данных рефератов и цитирования</p>	<p>Представляет собой крупнейшую в мире единую реферативную базу данных, которая индексирует более 21,000 наименований научно-технических и медицинских журналов примерно 5,000 международных издательств. Обеспечивает непревзойденную поддержку в поиске научных публикаций и предлагает ссылки на все вышедшие рефераты из обширного объема доступных статей.</p>	<p>http://www.scopus.com/</p>
<p>6 Научная электронная библиотека (НЭБ)</p>	<p>Научная электронная библиотека (НЭБ) содержит полнотекстовые версии научных изданий ведущих зарубежных и отечественных издательств (если Вы используете НЭБ впервые, Вам необходимо пройти персональную регистрацию на сайте НЭБ).</p>	<p>http://www.elibrary.ru/</p>

7	НЭИКОН	Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН.	http://archive.neicon.ru
8	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия) – база электронных ресурсов для исследований и образования в области экономики, социологии, политологии, международных отношений и других гуманитарных наук, с 2000 года открыта для коллективного доступа университетов, вузов, научных институтов РФ и специалистов. УИС РОССИЯ формируется из электронных версий первоисточников по Соглашениям о сотрудничестве с правообладателями ресурсов — информационными партнерами проекта — и включает около 60 коллекций, представленных в ретроспективе и обновляемых на регулярной основе: нормативные документы федерального уровня — законы, указы и распоряжения Президента, постановления и распоряжения Правительства РФ; постановления и стенограммы пленарных заседаний Государственной Думы Федерального Собрания РФ; статистические данные Госкомстата России, Статкомитета СНГ; выборная статистика Центризбиркома РФ; аналитические публикации органов исполнительной власти РФ; СМИ; издания Московского университета; научные журналы; доклады, публикации и статистические массивы российских и международных исследовательских центров; данные опросов общественного мнения. Ресурсы УИС РОССИЯ могут использоваться только в учебных и исследовательских программах и не могут копироваться для коммерческих целей. Ссылка в публикациях на первоисточник обязательна. Ссылка на УИС РОССИЯ желательна.	http://uisrussia.msu.ru
9	Электронная Библиотека Диссертаций	«ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА ДИССЕРТАЦИЙ» Российской Государственной Библиотеки (РГБ) – в настоящее время ЭБД содержит более 800 000 полных текстов диссертаций. Для доступа к ресурсу необходимо зарегистрироваться и получить пароль в к. А213 (новый корпус библиотеки). Доступ открыт	https://dvs.rsl.ru
10	Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда	Пользователям Электронной коллекции доступны 500 изданий, дублирующих книги, переданные Фондом в дар университетам, а также около 1000 документов и изданий в области социальных и гуманитарных наук: образование, искусство, антропология, география, история, филология,	http://lib.myilibrary.com

		юриспруденция, философия, политология, социология и др. Доступ с компьютеров университета без логина и пароля.	
1	"Лекториум ТВ" - видеолекции ведущих лекторов России	Лекториум - on-line - библиотека, где ВУЗы и известные лектории России презентуют своих лучших лекторов. Доступ к материалам свободный и бесплатный. Все видеозаписи публикуются только на основании договоров.	http://www.lektorium.tv/
1	Электронная библиотечная система "РУКОНТ"	Современная платформа для легкого и удобного доступа к значительной части русскоязычной литературы, познавательных и обучающих материалов, результатов научной деятельности. Произведения загружаются в систему только при наличии прямых договоров с правообладателями и используются строго в соответствии с условиями этих договоров (на безвозмездной или возмездной основе). В ЭБС представлены коллекции различных издательств, библиотек, вузов, в т.ч. Электронная библиотека Кубанского государственного университета, созданная при поддержке ИТС «Контекстум».	http://www.ruscont.ru
1	КиберЛенинка	КиберЛенинка — это научная электронная библиотека, основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии и повышение цитируемости российской науки. Библиотека комплектуется научными статьями, публикуемыми в журналах России и ближнего зарубежья, в том числе, научных журналах, включённых в перечень ВАК РФ ведущих научных издательств для публикации результатов диссертационных исследований. Полные тексты всех научных публикаций можно качать и читать бесплатно.	http://cyberleninka.ru/
1	База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций	База информационных потребностей	http://infoneeds.kubsu.ru/
1	Электронный архив документов КубГУ	Электронная библиотека КубГУ содержит материалы, предлагаемые студентам в процессе обучения	http://docspace.kubsu.ru/

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Лекционная аудитория № 420Н, оснащенная презентационной техникой (интерактивный комплекс в составе: интерактивная доска Projecta, интерактивный короткофокусный проектор Epson, интерактивная трибуна с микрофонами, видеокамера для конференций, документ камера, звуковое оборудование, выход в сеть «Интернет») и соответствующим программным обеспечением (ПО).
2.	Групповые (индивидуальные) консультации	Лекционная аудитория № 410А.
3.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Специализированная лаборатория (аудит. № 410А).
4.	Самостоятельная работа	Специализированная лаборатория (аудит. № 402Н) оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.