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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе, качеству образования – первый проректор

_____ Т.А. Хагуров
(подпись, расшифровка подписи)
«__31____» _____мая_____2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.08 Физическая культура и спорт
(индекс и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки / специальность: 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность (профиль) / специализация: Образование лиц с интеллектуальными нарушениями (Олигофренопедагогика)
(наименование направленности (профиля), специализация)

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр
(бакалавр, магистр, специалист)

Краснодар 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки / специальности 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, профиль: Образование лиц с интеллектуальными нарушениями (Олигофренопедагогика).

Программу составил(и):
Л.Ю. Аверина, доцент, канд. пед. наук, доцент _____
И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание подпись

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры физвоспитания протокол № 5 от « 24 » марта 2026г.

И.о. заведующего кафедрой физвоспитания: Лях Г. Ю._____
подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета/института Педагогики, психологии и коммуникативистики протокол № 10 от «13» мая 2026 г.

Председатель УМК факультета/института
Гребенникова В.М. _____
фамилия, инициалы подпись

Рецензенты:

_____Жигайлова Л.В. доцент кафедры теории и методики гимнастики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, кандидат педагогических наук, доцент.

_____ Ус О.А. заместитель декана по учебно-методической работе ФППК КубГУ, доцент кафедры общей и социальной педагогики, кандидат педагогических наук.

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения 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 методико-практических основ физической культуры, спорта 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 Б1.О.08 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной и на 1 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

К перечню последующих дисциплин, необходимых для ее изучения относится «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», которая относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины по выбору" учебного плана.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знает: научно - практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни и оздоровительных систем физического воспитания
	Умеет: рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.
	Владеет: знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ		Всего часов	Форма обучения
			очная
			1 семестр (часы)
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторные занятия (всего):		**18,2**	**18,2**
занятия лекционного типа		16	16
лабораторные занятия		–	–
практические занятия		2	2
семинарские занятия		–	–
Иная контактная работа:		**–**	**–**
Контроль самостоятельной работы (КСР)		–	–
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе:		**53,8**	**53,8**
Реферат/эссе (подготовка)		10	10
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам)		40	40
Подготовка к текущему контролю		3,8	3,8
Контроль:			
Подготовка к экзамену			
Общая трудоемкость	**час.**	**72**	**72**
	в том числе контактная работа	**18,2**	**18,2**
	зач. ед	**2**	**2**

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1 семестре на 1 курсе по очной форме обучения

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1.	Физическая культура и спорт профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.	4	2	–	–	2
2.	Социальные и биологические основы физической культуры.	8	2	–	–	6
3.	Основы здорового образа и стиля жизни студента.	6	2	–	–	4
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов.	12	2	–	–	10
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	10	6		–	4
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	12	2	–	–	10
7.	Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	6	-	2		4
8.	Реферат	10	–	–	–	10
	ИТОГО по разделам дисциплины	68	16	2		50
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	–	–	–	–
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	–	–	–	–
	Подготовка к текущему контролю	3,8	–	–	–	3,8
	Общая трудоемкость по дисциплине	72	16	2	–	50

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

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1.	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. 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.	Р
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	Р

		организма. 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.	Р
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов.	Формы занятий физическими упражнениями. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения 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.	Р
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность 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 физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.	Р
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура, ее виды.	Р

		Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.	

Написание реферата (Р).

При изучении дисциплины могут применятся электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы)

№	Наименование раздела (темы)	Тематика занятий/работы	Форма текущего контроля
1.	Практическое занятие	Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	Опрос

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов) – не 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	Проработка учебного (теоретического) материала. Написание реферата.	1. Аверина Л.Ю., Физическая культура и спорт: учеб. пособие. Краснодар: Кубанский госуниверситет, 2022. 180 с. 2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539639 3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539177 4. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536113 5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15477-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544739 6. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

		https://urait.ru/bcode/542785 7. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540376 8. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542260 9. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543183 10. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543808

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, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, модульная технология, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа студентов.

Переход на компетентностный подход при организации процесса обучения предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, дискуссии) 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.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме написания реферативной работы и **промежуточной аттестации** в форме вопросов, разработанных кафедрой физического воспитания к зачету.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знает: научно - практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни и оздоровительных систем физического воспитания Умеет: рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний. Владеет: знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.	Реферат	Контрольные вопросы 1-40

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы для устного опроса по теме «Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой 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.
5. Возрастные особенности содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Особенности самостоятельных тренировочных занятий женщин.
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
8. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок в недельном, месячном, годовом цикле.
9. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
10. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Закаливание.
11. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь.
12. Профилактика травматизма.

Темы рефератов для проведения текущего контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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.
28. Физическая рекреация для студентов с нарушениями слуха.
29. Физическая рекреация для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
30. Физическая рекреация для студентов с нарушениями функциональных систем организма (по профилю заболевания).

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)
Перечень вопросов при промежуточной аттестации

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 ого 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.
24. Гибкость: классификация, основные средства и методы развития.
25. Ловкость и координационные способности. Методы и основные методические приемы развития ловкости.
26. Выносливость: классификация, основные средства и методы развития.
27. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка.
28. Оптимальное дозирование физических нагрузок.
29. Контроль и самоконтроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.
30. Формы и содержание самостоятельных занятий с учетом возрастных особенностей организма.
31. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности: планирование, постановка задач, содержание, пульсовой режим, самоконтроль.
32. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Цели и задачи (по своему профилю подготовки).
33. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП (по своему профилю подготовки).
34. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (по своему профилю подготовки).
35. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.
36. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.

37. Средства и методы реабилитации после болезни, перенесённой травмы.
38. Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.
39. Восстановительные средства и методы после напряжённой умственной и производственной деятельности.
40. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.

Знания, умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются: «зачтено», «не зачтено». Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой.

Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Оценка	Требования
«Зачтено» (компетенция освоена)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он знает весь изученный материал, выделяет главные теоретические положения и умеет их интерпретировать для решения практико-ориентированных задач, в ответах не допускает грубых ошибок, способен на основе конкретного знания делать обобщения и выводы.
«Не зачтено» (компетенция не освоена)	Оценка «не зачтено» выставляется, если у студента большая часть материала не усвоена, хотя имеются отдельные представления об изучаемом материале и в ответах присутствуют грубые ошибки.

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.

Оценка «зачтено»: ставится за работу, написанную на достаточно высоком теоретическом уровне, в полной мере раскрывающую актуальность и содержание темы реферата, с приведением объективных научных сведений, по которым сформулированы правильные выводы, сделаны обобщения и даны практические рекомендации. Список использованной литературы должен содержать 8-10 источников.

Оценка «не зачтено»: ставится за работу, в которой недостаточно полно освещены узловые вопросы темы, работа написана на базе одного или очень небольшого количества источников, либо на базе устаревших источников.

Неправильно оформленная работа не принимается.

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

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) 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.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1. Учебная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539639
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535771
3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539177
4. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539178
5. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536113
6. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542785
7. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. –

160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540376
8. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542260
9. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545163
10. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543808
11. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543183
12. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре: учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544572
13. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540431

5.2. Периодическая литература

1. Независимая спортивная газета
2. Спорт: экономика, право, управление
3. Спорт-Экспресс

Базы данных компании «Ист Вью» http://dlib.eastview.com
Электронная библиотека GREBENNIKON.RU https://grebennikon.ru/

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ» https://urait.ru/
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» www.biblioclub.ru
3. ЭБС «BOOK.ru» https://www.book.ru
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com
5. ЭБС «ЛАНЬ» https://e.lanbook.com

Профессиональные базы данных:

1. Web of Science (WoS) http://webofscience.com/

2. Scopus http://www.scopus.com/
3. ScienceDirect www.sciencedirect.com
4. Журналы издательства Wiley https://onlinelibrary.wiley.com/
5. Научная электронная библиотека (НЭБ) http://www.elibrary.ru/
6. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН http://archive.neicon.ru
7. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) https://rusneb.ru/
8. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина https://www.prlib.ru/
9. Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда https://ebookcentral.proquest.com/lib/kubanstate/home.action
10. Springer Journals https://link.springer.com/
11. Nature Journals https://www.nature.com/siteindex/index.html
12. Springer Nature Protocols and Methods https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols
13. Springer Materials http://materials.springer.com/
14. zbMath https://zbmath.org/
15. Nano Database https://nano.nature.com/
16. Springer eBooks: https://link.springer.com/
17. "Лекториум ТВ" http://www.lektorium.tv/
18. Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа:

1. Американская патентная база данных http://www.uspto.gov/patft/
2. Полные тексты канадских диссертаций http://www.nlc-bnc.ca/thesescanada/
3. КиберЛенинка (http://cyberleninka.ru/);
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://www.minobrnauki.gov.ru/;
5. Федеральный портал "Российское образование" http://www.edu.ru/;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/;
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/ .
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru/);
9. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" https://pushkininstitute.ru/;
10. Справочно-информационный портал "Русский язык" http://gramota.ru/;
11. Служба тематических толковых словарей http://www.glossary.ru/;
12. Словари и энциклопедии http://dic.academic.ru/;
13. Образовательный портал "Учеба" http://www.ucheba.com/;
14. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:

1. Среда модульного динамического обучения http://moodle.kubsu.ru
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций http://mschool.kubsu.ru/
3. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий http://mschool.kubsu.ru;
4. Электронный архив документов КубГУ http://docspace.kubsu.ru/
5. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" http://icdau.kubsu.ru/

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации к самостоятельной проработке учебного (теоретического) материала

Тема ***№1:*** 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.
4. Организационно правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Тема №2: Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Средства физической культуры.
2. Основные составляющие физической культуры.
3. Социальные функции физической культуры.
4. Формирование физической культуры личности.
5. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
7. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
8. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема №3: 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 №4: 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 №5: 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 №6: 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 №7: 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 №8: 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 №9: 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 №10: 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.

Тема №11: Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ).

План для самостоятельного изучения:

1. Сущность УГГ.
2. Средства проведения УГГ.
3. Методика составления комплекса УГГ и ее проведения.
4. Методика составления вариантов УГГ и ее проведения.

Тема №12: Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

План для самостоятельного изучения:

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

Тема №13: Методика проведения круговой тренировки.

План для самостоятельного изучения:

1. Понятие и сущность круговой тренировки.
2. Организация и методика проведения круговой тренировки.
3. Составление индивидуального плана круговой тренировки.

Тема №14: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

План для самостоятельного изучения:

1. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
3. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
4. Педагогический контроль, его содержание и виды.
5. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
6. Дневник самоконтроля.
7. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
8. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.

Тема №15: Основы методики самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации и аутогенной тренировки.

План для самостоятельного изучения:

1. Сущность самомассажа.
2. Приемы и техники самомассажа.
3. Основы методики самомассажа.

4. Самомассаж с целью снятия умственного и физического утомления.
5. Сущность и воздействие мышечной релаксации на организм.
6. Релаксационная гимнастика.
7. Сущность аутогенной тренировки.
8. Методика аутогенной тренировки.

Тема №16: Методико-практические основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.

План для самостоятельного изучения:

1. Построение профессиограммы (по своему профилю подготовки).
2. Профессионально важные качества, необходимые для успешной трудовой деятельности (по своему профилю подготовки).
3. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
4. Виды производственной гимнастики.
5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).

*В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа (консультации) для дополнительного разъяснения учебного материала, что способствует индивидуализации процесса обучения и установлению контакта между преподавателем и студентом с ограниченными возможностями здоровья.

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 до15 страниц (А4, шрифт 14 Times New Roman). Рецензирование реферата и проверка проводится преподавателем.

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.

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Актовый зал	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: оснащенная презентационной техникой (проектор, интерактивная и магнитная маркерная доска).	7-zip; Adobe Acrobat Reader; Adobe Flash Player; Google Chrome; Mozilla Firefox; Microsoft Windows 8, 10; Microsoft Office Professional Plus. Комплект антивирусного программного обеспечения.
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 12	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	7-zip; Adobe Acrobat Reader; Adobe Flash Player; Google Chrome; Mozilla Firefox;

		Microsoft Windows 8, 10; Microsoft Office Professional Plus. Комплект антивирусного программного обеспечения.

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (библиотека)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	7-zip; Adobe Acrobat Reader; Adobe Flash Player; Google Chrome; Mozilla Firefox; Microsoft Windows 8, 10; Microsoft Office Professional Plus. Комплект антивирусного программного обеспечения.
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (компьютерные классы №1 и №2)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	7-zip; Adobe Acrobat Reader; Adobe Flash Player; Google Chrome; Mozilla Firefox; Microsoft Windows 8, 10; Microsoft Office Professional Plus. Комплект антивирусного программного обеспечения.