

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Армавире

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе, качеству
образования – первый проректор
Хагуров Т.А.
«02» июня 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика
Направленность (профиль): Финансы и кредит
Форма обучения: очно-заочная
Квалификация: бакалавр

Краснодар 2026

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура и спорт»** составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Программу составил:

Брусенцов С.Г., канд. воен. наук, доцент кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин



Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин протокол № 10 «18» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой Гуренкова О.В.



Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры экономика и менеджмент

протокол № 10 «18» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой Косенко С.Г.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Финансы и кредит»

протокол № 4 «18» мая 2026 г.

Председатель УМК филиала по УГН «Экономика»



Рецензенты:

Линник А.П. – канд. воен. наук, доцент кафедры тактики и общевойсковых дисциплин 2 факультета авиационного (истребительной авиации)

Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков;

Петьков В.А.– доктор пед. наук, факультет педагогики, психологии и коммуникативности ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Краснодаре, профессор.

1 Цели и задачи изучения дисциплины.

1.1 Цель освоения дисциплины.

Целью 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 методикопрактических знаний 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 в структуре образовательной программы.

Дисциплина «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 очно-заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей для практического освоения «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, 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.

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Владеет: знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.

**Вид индекса индикатора соответствует учебному плану.*

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 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице
(для обучающихся ОФО\О-ЗФО).

Виды работ		Всего часов	Форма обучения	
			Очная	Очно-заочная
		ОФО/ О-ЗФО	1 семестр (часы)	1 семестр (часы)
Контактная работа, в том числе:		23,2/17,2	23,2	17,2
Аудиторные занятия (всего):		18/12	18	12
Занятия лекционного типа		16/10	16	10
практические занятия		2/2	2	2
Иная контактная работа:				
Контроль самостоятельной работы (КСР)		5/5	5	5
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2/0,2	0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе:		48,8/54,8	48,8	54,8
Проработка учебного (теоретического) материала		12/15	12	15
Анализ научно-методической литературы		13/13	13	13
Реферат		13/16	13	16
Подготовка к текущему контролю		10,8/10,8	10,8	10,8
Контроль:				
Подготовка к зачёту				
Общая трудоемкость	час.	72/72	72	72
	в том числе контактная работа	23,2/17,2	23,2	17,2
	зач. ед.	2/2	2	2

2.2 Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по темам дисциплины. Темы дисциплины, изучаемые в 1 семестре 1 курса (очная форма обучения)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	Лаб	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	2			6
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	8	2			6
3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	8	2			6
4.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	8	2			6
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	8	2			6
6.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	8	2			6
7.	Спортивные и подвижные игры	10	2	2		6
8.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	2			4
9.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях.	2,8				2,8
	ИТОГО по разделам дисциплины	66,8	16	2		48,8
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	5				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
	Общая трудоемкость по дисциплине	72				

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

Темы дисциплины, изучаемые в 1 семестре 1 курса (очно-заочная форма обучения)

№	Наименование тем	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	Лаб	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10	2			8
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	8	2			6
3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	8	2			6
4.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	8	2			6
5.	Общая физическая и специальная подготовка в	8	2			6

	системе физического воспитания.					
6.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	6				6
7.	Спортивные и подвижные игры	6		2		4
8.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6				6
9.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях.	6,8				6,8
	ИТОГО по темам дисциплины	66,8	10	2		54,8
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	5				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	72	-	-	-	

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

2.3 Содержание разделов дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа (очная форма обучения)

№ раздела	Наименование темы	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного	Реферат (Р), тестирование (Т).

		утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.	
2	Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	Реферат (Р), тестирование (Т).
3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование условие ЗОЖ.	Реферат (Р), тестирование (Т).
4	Лечебная	Клинико-физиологическое обоснование и	Реферат (Р),

	физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.	тестирование (Т).
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе Физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его	Реферат (Р), Устный опрос (Уо).

		организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	
6	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.	Реферат (Р), Устный опрос (Уо).
7	Спортивные и подвижные игры	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным и грам. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации	Устный опрос (Уо)
8	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	Устный опрос (Уо)

9	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов.	Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе необходимые студентам и студентам болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.	Устный опрос (Уо).
---	--	---	--------------------

Занятия лекционного типа (очно-заочная форма обучения)

№ ра зде ла	Наименование темы	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры	Реферат (Р), тестирование (Т).

		в условиях вуза.	
2	Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	Реферат (Р), тестирование (Т).
3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование условие ЗОЖ.	Реферат (Р), тестирование (Т).
4	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно сосудистой системы Механизмы лечебного действия физических	Реферат (Р), тестирование (Т).

		упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.	
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе Физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Реферат (Р), Устный опрос (Уо).
6	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальными	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы	Реферат (Р), Устный опрос (Уо).

	м видом	физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.	
7	Спортивные и подвижные игры	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным и играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации	Устный опрос (У о)
8	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	Устный опрос (У о)
9	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов	Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе необходимые студентам и студентам болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.	Устный опрос (У о).

2.3.2 Занятия практического типа (очная форма обучения).

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы	Форма текущего контроля
7.	Спортивные и подвижные игры	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным и грам. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации	Устный опрос. (уо)

Занятия практического типа (очно-заочная форма обучения).

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы	Форма текущего контроля
7.	Спортивные и подвижные игры	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным и грам. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации	Устный опрос. (уо)

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

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены

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

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
	2	3
1	Проработка учебного (теоретического) материала	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО

		«Кубанский государственный университет» в г. Армавире 16 мая 2025 г., протокол №10)
2	Анализ научно-методической литературы	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 16 мая 2025 г., протокол №10); Основная и дополнительная литература по дисциплине.
3	Подготовка рефератов	Методические рекомендации по подготовке, написанию и порядку оформления рефератов и эссе (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 16 мая 2025 г., протокол №10)
4	Подготовка к текущему контролю	Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся, рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 16 мая 2025 г., протокол №10)

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины.

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

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

При реализации учебной работы по дисциплине могут использоваться дистанционные образовательные технологии.

При использовании ДОТ обучающийся и преподаватель могут взаимодействовать в образовательном процессе в следующих формах:

- онлайн, которая предусматривает взаимодействие участников образовательного процесса в режиме реального времени (видео-, аудио- конференции, чат и пр.);
- офлайн, которая предусматривает взаимодействие участников образовательного процесса в режиме отложенного (произвольного) времени (электронная почта, форумы,

доски объявлений и пр.).

Выбор формы определяется конкретными видами занятий, трудоемкостью дисциплины и техническими возможностями университета и обучающихся.

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.

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.	Вопросы для тестирования по теме, подготовка реферата. Устный опрос по вопросам для методико-практического занятия.	Вопрос на зачет (1-49)

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

Примерный перечень вопросов и заданий.

Реферат:

1. Значение физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры в жизни человека.

2. История физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры 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).

Тест.

Вариант 1:

По теме 1: Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студента

1. Дайте определение физической культуры:

- А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- Б) Физическая культура – средство отдыха;
- В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией
- Б) Гипердинамией

- В) Гиподинамией
- Г) Гипотонией

3. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- А) 4-6 ч.
- Б) 5-7 ч.
- В) 16 ч.
- Г) 10-12 ч.

4. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.

5. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая нагрузка.

6. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:

- А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
- В) прыжок в длину с места;
- Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

7. Общий объем часов на физическую культуру составляет:

- А) 400 часов;
- Б) 258 часов;
- В) 204 часа;
- Г) 408 часов

8. Первые Олимпийские игры были проведены:

- А) 1034 г. в США;
- Б) 776 г. до н.э. в Греции;
- В) 896 г. до н.э. в Риме;
- Г) 1428 г. в Праге.

9. Первые Олимпийские игры современности были проведены:

- А) 1896 в Греции
- Б) 1734 в Риме
- В) 1928 в Москве
- Г) 1900 в Китае

10. Московская Олимпиада была проведена:

- А) 1956 г.
- Б) 1938 г.
- В) 1972 г.
- Г) 1980 г

Вариант 2:

По теме 2: Социально-биологические основы физической культуры.

1. Костная система человека состоит:
А) из 150 костей;
Б) из 80 костей;
В) из 200 костей;
Г) из 250 костей
2. Кости соединяются с помощью:
А) мышц;
Б) суставов;
В) сухожилий;
Г) жгутиков.
3. Мышечная система включает около:
А) 400 мышц;
Б) 600;
В) 500;
Г) 300.
4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:
А) жиры;
Б) углеводы;
В) белки;
Г) все вместе.
5. Сердечно-сосудистая система состоит:
А) из мышц;
Б) из сердца и кровеносных сосудов;
В) костей;
Г) крови и лимфы.
6. Общее количество крови у взрослого человека:
А) 3-4 литра;
Б) 4-5 литров;
В) 2-3 литра;
Г) 1-2 литра.
7. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:
А) 70 ударов;
Б) 60 ударов;
В) 40 ударов;
Г) 80 ударов.
8. Артериальное давление измеряется:
А) в килограммах;
Б) сантиметрах;
В) миллиметрах ртутного столба;
Г) сантиметрах кубических.
9. Жизненная емкость легких – это:

- А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
- Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
- В) объем вдоха и выдоха;
- Г) разница между вдохом и выдохом.

10. Специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:

- А) головной мозг;
- Б) спинной мозг;
- В) вегетативная нервная система;
- Г) мозжечок.

Вариант 3:

По теме 3: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

- А) здоровье – это отсутствие болезней;
- Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
- В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
- Г) отсутствие вредных привычек у человека.

2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

- А) уровень физической подготовленности;
- Б) уровень здоровья и физического развития;
- В) уровень теоретических знаний;
- Г) все вместе.

3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:

- А) несвоевременный прием пищи;
- Б) систематическое недосыпание;
- В) малое пребывание на свежем воздухе;
- Г) курение;
- Д) все вместе.

4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

- А) закаливающие процедуры;
- Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
- В) отказ от вредных привычек;
- Г) организация целесообразного режима двигательной активности;
- Д) все вместе.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- Б) конфликты с окружающими;
- В) злоупотребление алкоголем;
- Г) все вместе.

6. Обычной нормой ночного сна студента считается

- А) 7 - 8 часов;
- Б) 5-6 часов;
- В) 3- 4 часа;
- Г) 10-12 часов.

6. Главное правило полноценного питания не менее

- А) одного раза в день;
- Б) 2 - 3 раза в день;
- В) 3-4 раза в день;
- Г) 4-5 раз в день.

7. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой

- А) 3 - 4 часа в неделю;
- Б) 8 - 12 часов в неделю;
- В) 14 - 16 часов в неделю;
- Г) 16 -18 часов в неделю.

8. То же, но для женщин:

- А) 6-10 часов;
- Б) 8 - 12 часов;
- В) 14 - 16 часов;
- Г) 16-18 часов.

9. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

- А) массаж, контрастный душ;
- Б) гигиена одежды и обуви;
- В) уход за полостью рта и зубами;
- Г) здоровый образ жизни.

10. Личная гигиена включает:

- А) соблюдение распорядка дня;
- Б) уход за телом;
- В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
- Г) все перечисленное.

Вариант 4:

По теме 4: Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

1. Учебное время студентов в среднем составляет:

- А) 40 - 44 часа в неделю;
- Б) 52 - 58 часов неделю;
- В) 60 - 64 часа в неделю;
- Г) 70-72 часа в неделю.

2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

- А) на вегетативную нервную систему;
- Б) на дыхательную систему;
- В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
- Г) на подкорку головного мозга.

3. Работоспособность - это способность человека выполнять:

- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;

Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:

А) к «утреннему» типу - «жаворонки»;

Б) «вечернему» типу - «совы»;

В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;

Г) к добросовестным и исполнительным.

5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:

А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;

Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;

В) эмоционального переживания;

Г) нервного расстройства.

6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

А) активного отдыха;

Б) пассивного отдыха;

В) психоэмоциональной разгрузки;

Г) аутотренинг.

7. «Зоной» оптимального воздействия между умственной и физической работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:

А) 90 - 100 ударов / мин;

Б) 130 - 160 ударов мин;

В) 160 - 180 ударов в мин;

Г) 180 – 210 ударов в мин.

8. Формами физической активности в режиме учебного труда студентов являются:

А) утренняя гимнастика;

Б) психическая саморегуляция;

В) кратковременные перерывы между занятиями;

Г) «физкультурная минутка».

9. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;

Б) нормализованная двигательная активность;

В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;

Г) всеперечисленное.

10. Основной фактор утомления студентов - это:

А) сама учебная деятельность;

Б) полное отсутствие интереса, апатия;

В) отсутствие реакции на новые раздражители;

Г) снижение ЧСС.

Устный опрос:

Тема 5. *Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания*

1. Определение понятия «спорт», его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями

2. Массовый спорт, его цели и задачи

3. Спорт высших достижений, его цели и задачи

4. Обоснование индивидуального выбора вида спорта

5. Единая спортивная классификация, ее структура, цели и задачи

Тема 6. *Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным*

видом спорта или системой физических упражнений.

1. Определение - спорт, и физическая культура. Отличие спорта от физической культуры.
2. Перечислите особенности занятия спортом.
3. На какие группы можно разделить виды спорта?
4. Назовите сферы спортивного движения.
5. В чем заключается особенность студенческого спорта?

Тема 7. Спортивные и подвижные игры.

1. В чем отличие командных игр от индивидуальных состязаний?
- 2.. Перечислить командные игровые виды спорта, входящие в программу зимних Олимпийских игр.
3. Перечислить командные игровые виды спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр.
4. Назвать студенческие подвижные игры.
5. Перечислить наиболее популярные подвижные игры Древней Руси.

Тема № 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Правила выполнения физических упражнений.
2. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Необходимые меры соблюдения правил безопасности при выполнении упражнений.

Тема № 9. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов.

1. Перечислить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с участием студентов.
2. Соблюдение правил поведения при участии в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Зачетно-экзаменационный материал для промежуточной аттестации Примерный перечень вопросов для проведения зачета

Тема 1. *Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студента.*

6. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).
7. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).
8. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивидууме).
9. Виды физической культуры и их краткая характеристика, а также реализация методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
10. Что представляет собой профессионально-прикладная физическая подготовка в качестве разновидности физического воспитания?
11. Чем следует руководствоваться в методике построения ППФП?
12. Назовите основные факторы, определяющие общую направленность, задачи и содержание ППФП.
13. Назовите основные факторы, оказывающие влияние на человека в условиях современного труда и быта при использовании методов и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
14. В чем заключается назначение профессионально-прикладной физической подготовки?
15. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная

- реабилитация, физическая подготовка).
16. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).
 17. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивидууме).
 18. Виды физической культуры и их краткая характеристика, а также реализация методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
 19. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

20. Организм человека как единая биологическая система.
21. Обмен веществ и энергии.
22. Что такое гиподинамика?
23. Состав и функции крови.
24. Кровообращение (большое и малое кровообращение).
25. Сердце, пульс, кровяное давление (систолическое и диастолическое).

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

26. Что такое «здоровье»? Физическое, психическое и нравственное здоровье.
27. Назовите критерии здоровья.
28. Как окружающая среда влияет на здоровье?
29. Что такое наследственность?

Тема 4. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

30. Назовите объективные и субъективные факторы обучения.
31. Как изменяется состояние организма (ССС, эндокринной системы) при выполнении эмоционально напряженной умственной деятельности?
32. Что такое работоспособность и какие факторы на неё влияют?
33. Что такое утомление? Назовите виды утомления.
34. Как изменяется работоспособность студентов в течение учебного дня, учебной недели, учебного года?

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

35. Определение понятия «спорт», его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями
36. Массовый спорт, его цели и задачи
37. Спорт высших достижений, его цели и задачи
38. Обоснование индивидуального выбора вида спорта
39. Единая спортивная классификация, ее структура, цели и задачи

Тема 6. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

40. Определение - спорт, и физическая культура. Отличие спорта от физической культуры?
41. Перечислите особенности занятия спортом.

42. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
43. Назовите сферы спортивного движения.
44. В чем заключается особенность студенческого спорта?

Тема 7. Спортивные и подвижные игры.

40. В чем отличие командных игр от индивидуальных состязаний?
- 41.. Перечислить командные игровые виды спорта, входящие в программу зимних Олимпийских игр.
42. Перечислить командные игровые виды спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр.
43. Назвать студенческие подвижные игры.
44. Перечислить наиболее популярные подвижные игры Древней Руси.

Тема № 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

45. Правила выполнения физических упражнений.
46. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
47. Необходимые меры соблюдения правил безопасности при выполнении упражнений.

Тема № 9. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов.

48. Перечислить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с участием студентов.
49. Соблюдение правил поведения при участии в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Критерии оценивания результатов обучения

	Критерии оценивания по зачету
Зачтено	Студент усвоил теоретический материал без пробелов, умеет правильно объяснять пройденный материал, иллюстрируя его примерами из практической деятельности, выполнил все задания, предусмотренные рабочей программ
Не зачтено	Студент не усвоил или частично усвоил теоретический материал, затрудняется привести примеры из практической деятельности по рассматриваемым вопросам, не выполнил или выполнил не полностью задания, предусмотренные рабочей программ

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. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563550>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>

3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563115>

4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564215>

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

5.2. Периодическая литература

1. Физическая культура, спорт и здоровье – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

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» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com
4. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

Профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
2. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
3. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
4. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

Информационные справочные системы

1. **Гарант** - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров филиала)

Ресурсы свободного доступа

1. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
3. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
4. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
5. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
6. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
7. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
8. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>;
9. 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. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web>
2. Электронная библиотека трудов ученых КубГУ <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6>
3. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://infoneeds.kubsu.ru/>
4. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>

6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Общие рекомендации по самостоятельной работе обучающихся

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо соблюдать следующие требования:

1. Обязательное посещение лекций согласно расписанию.
2. Процедура зачёта в текущую аттестацию представляет собой предоставление реферата по рекомендуемой теме, устного опроса по методико-практическому занятию.
3. Проверку реферата и устный опрос осуществляет преподаватель.
4. На этапе промежуточной аттестации процедура зачета проходит в форме устного опроса по контрольным вопросам.

*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 поэтапная процедура выполнения рефератов.

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

Подготовка к практическим занятиям.

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

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

Устный опрос. Важнейшие требования к устным ответам студентов – самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Ответ обучающегося должно соответствовать требованиям логики: четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды работ:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;

- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;

- подготовка к практическим занятиям;

- написание реферата по заданной проблеме.

- Написание реферата – это вид самостоятельной работы студента, содержащий ин-формацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа – научной работы, монографии, статьи.

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

*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.

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

Наименование специальных	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
--------------------------	------------------------------------	---

помещений		
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Аудитория 13 оснащена учебной мебелью; Аудитория 14 оснащена учебной мебелью; Аудитория 23 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер – 1 шт., (программное обеспечение); Аудитория 24 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт.; Аудитория 25 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт. (программное обеспечение); Аудитория 26 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение; Аудитория 27 оснащена учебной мебелью, персональный компьютер – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение; Аудитория 28 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 18 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение; Аудитория 32 оснащена учебной мебелью; Аудитория 34 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт., программное обеспечение; государственная символика (герб РФ, флаг РФ; флаг Краснодарского края, флаг г. Армавира) ; Аудитория 35 оснащена учебной мебелью; Аудитория 36 оснащена учебной мебелью.	– Microsoft Windows 7, 10, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Microsoft Office Professional Plus, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Acrobat Reader DC, бесплатное ПО, https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html; – Sumatra PDF, свободное ПО, https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html; – Libre Office, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.libreoffice.org/about-us/licenses; – Mozilla Firefox, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.mozilla.org/en-US/MPL; – Google Chrome, бесплатное ПО; https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html; – Медиаплеер VLC, свободное ПО; GNU LGPL-2.1, https://www.videolan.org/legal.html; – Архиватор 7-zip, свободное ПО, GNU LGPL, https://www.7-zip.org/license.txt; - Справочно-правовая система Гарант, клиент-серверная версия на 20 стандартных рабочих мест, № 104/НК/12 от 13.03.2012 г.
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудитория 13 оснащена учебной мебелью; Аудитория 14 оснащена учебной мебелью; Аудитория 23 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер – 1 шт., (программное обеспечение); Аудитория 24 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт.; Аудитория 25 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт. (программное обеспечение); Аудитория 32 оснащена учебной мебелью; Аудитория 34 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в	– Microsoft Windows 7, 10, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Microsoft Office Professional Plus, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Acrobat Reader DC, бесплатное ПО, https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html; – Sumatra PDF, свободное ПО, https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html; – Libre Office, свободное

	составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт., программное обеспечение; государственная символика (герб РФ, флаг РФ; флаг Краснодарского края, флаг г. Армавира); Аудитория 35 оснащена учебной мебелью; Аудитория 36 оснащена учебной мебелью; Аудитория 37 оснащена учебной мебелью.	ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.libreoffice.org/about-us/licenses; – Mozilla FireFox, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.mozilla.org/en-US/MPL; – Google Chrome, бесплатное ПО; https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html; – Медиаплеер VLC, свободное ПО; GNU LGPL-2.1, https://www.videolan.org/legal.html; – Архиватор 7-zip, свободное ПО, GNU LGPL, https://www.7-zip.org/license.txt; – Справочно-правовая система Гарант, клиент-серверная версия на 20 стандартных рабочих мест, № 104/НК/12 от 13.03.2012 г.
--	---	---

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 (читальный зал Научной библиотеки)	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)	– Microsoft Windows 7, 10, №73-АЭФ/223-Ф3/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Microsoft Office Professional Plus, №73-АЭФ/223-Ф3/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Acrobat Reader DC, бесплатное ПО, https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html; – Sumatra PDF, свободное ПО, https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html; – Libre Office, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.libreoffice.org/about-us/licenses; – Mozilla FireFox, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.mozilla.org/en-US/MPL; – Google Chrome, бесплатное ПО; https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html; – Медиаплеер VLC, свободное ПО; GNU LGPL-2.1, https://www.videolan.org/legal.html; – Архиватор 7-zip, свободное ПО, GNU LGPL, https://www.7-zip.org/license.txt;

