МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет/Институт
Компьютерных технологий и прикладной математики
Кафедра физического воспитания

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

_____ Т.А. Хагуров
«___02____» июня____ 2026 __ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1. О.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(код и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность

02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность (профиль) / специализация

Технологии разработки программных систем

(наименование направленности (профиля) / специализации)

Форма обучения

очная

(очная, очно-заочная, 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 / специальности 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем.

Программу составил(и):

Е.Н. Зорин, ст. преподаватель

И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание — подпись

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры «Физического воспитания» протокол № 5 от «25» марта 2026 г.

И.о. заведующего кафедрой физического воспитания
Лях Г.Ю.

Фамилия, инициалы — подпись

Рецензенты:

Горская Г.Б., профессор кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, сервиса и туризма.

Белинский Д.В., доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, сервиса и туризма.

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности, способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, психофизической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и спорта для сохранения здоровья, профилактики профессиональных заболеваний;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков для сохранения здоровья, психофизической готовности к социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умения научного, творческого и методически правильного использования средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

1.3.Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «__Физическая культура__» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе очной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет. Последующая дисциплина для изучения - «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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 *(знает, умеет, владеет (навыки /или опыт деятельности)*
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 и спорта для укрепления собственного здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.
	Умеет: целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.
	Владеет: навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 зачетные единицы (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ		Всего часов	Форма обучения
			очная
		72	1 семестр (часы)
Контактная работа, в том числе:		20,2	20,2
Аудиторные занятия (всего):			
занятия лекционного типа		16	16
практические занятия		2	2
семинарские занятия		-	-
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		2	2
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе:		51,8	51,8
Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)		-	-
Контрольная работа		-	-
Расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)		-	-
Реферат/эссе (подготовка)		10	10
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала, материала учебников, учебных пособий, подготовка к лабораторным, практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)		38	38
Подготовка к текущему контролю		3,8	3,8
Контроль:			
Подготовка к экзамену		-	-
Общая трудоемкость	**час.**	72	72
	в том числе контактная работа	20,2	20,2
	зач. ед	2	2

2.1 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1 семестре (1 курс, очная форма обучения).

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.	4	2	-	-	2
2.	Социальные и биологические основы физической культуры.	8	2	-	-	6
3.	Основы здорового образа жизни.	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.	14	2			12
7	Практическое занятие: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		2		
8	Реферат	10				10
9	*ИТОГО по разделам дисциплины*	66	16	2		38
10	Контроль самостоятельной работы (КСР)	2				
11	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
12	Подготовка к текущему контролю	3,8				3,8
13	Общая трудоемкость по дисциплине	72	16	2		51,8

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
1	2	3	4
1	Лекция 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.	Категории, основные понятия физической культуры. Законы РФ в области развития физической культуры и спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическое воспитание. Рекреационная физическая культура. Лечебная физическая культура. Физическая рекреация. Адаптивная физическая культура. Организационные и методические основы физического воспитания студентов в вузе. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Организация студенческих спортивных соревнований. Краткая характеристика основных видов спорта, адаптивные виды спорта. Взаимосвязь физической культуры с социокультурным развитием личности.	

2	Лекция 2. Социальные и биологические основы физической культуры.	Влияние социально-экологических, природно-климатических, бытовых факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции 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.	Р
3	Лекция 3. Основы здорового образа жизни.	Здоровье человека и факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль физической культуры, адаптивной физической культуры в обеспечении здоровья. Профилактика курения, алкоголизма и наркомании. Профилактика профессиональных болезней. Физическое самовоспитание и самосовершенствование для здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Применение средств физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Закаливание. Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента в периоды обучения. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра и учебного года. Влияние двигательной активности на работоспособность и состояние здоровья. Учебный труд и двигательная активность студентов. Учебные занятия по физическому воспитанию – важный фактор повышения работоспособности студентов. Средства физической культуры для профилактики утомления	*Р*
	Лекция 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.	Формы занятий физическими упражнениями. Методические принципы физического воспитания и адаптивной физической культуры. Основные этапы обучения движениям. Развитие основных физических качеств. Развитие волевых качеств личности в системе занятий спортом. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Цели и задачи мышечной релаксации в системе занятий физическими упражнениями и спортом. Коррекция телосложения. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Оздоровительные системы физической культуры и спорта.	*Р*
4.	Лекция 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Формы самостоятельных занятий физической культурой и их содержание. Планирование, организация самостоятельных занятий различной целевой направленности. Рекомендации по индивидуальному выбору вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Самостоятельная тренировка и взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль, его основные методы. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий. Оздоровительные системы физических упражнений.	*Р*

5.	Лекция 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Личная и социально-экономическая необходимость профессионально прикладной физической подготовки(ППФП). 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. Формы контроля ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП с учетом профессиональной деятельности. Производственная физическая культура, ее виды. Производственная гимнастика для профилактики профессиональных болезней. Формы, методы и средства физической культуры для профилактики утомления. Виды спорта для повышения общей физической и профессионально прикладной физической подготовки. Методика составления простейших комплексов упражнений по ППФП. Влияние занятий избранными видами спорта и оздоровительных систем физического воспитания на профессионально-прикладную подготовку студентов.	*Р*

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

№	Наименование раздела (темы)	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Практическое занятие	Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	Устный опрос по вопросам (1-12)

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

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено ФГОС ВО.

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

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Проработка учебного (теоретического) материала. Реферат.	Аверина, Лилия Юрьевна (КубГУ). Физическая культура и спорт: учебное пособие / Л. Ю. Аверина; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кубанский государственный университет. - Краснодар: Кубанский государственный университет, 2022. - 178 с. - Библиогр.: с. 175176. - ISBN 978-5-8209-2090- 5. - Текст: непосредственный. Прямая ссылка: http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Download/MObject/878
2	Проработка учебного (теоретического) материала. Реферат.	Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник / Э. Н. Вайнер. - 11-е изд. - Москва: ФЛИНТА, 2021. — 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система.URL:https://reader.lanbook.com/book/198114?lms=808334b2a79d7d2eaf037c0bb7bfa345#1 - Режим доступа: для авторизированных пользователей.

3	Проработка учебного (теоретического) материала. Реферат.	Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 179 с. : ил.,табл. – Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 - Библиогр.: с. 143-145.- ISBN 978-5-4475-2783-9.- DOI 10.23681/494862. - Текст электронный.
	Проработка учебного (теоретического) материала. Реферат.	Рыбачук, Наталия Анатольевна (КубГУ). Особенности физического воспитания в современных условиях вуза: учебное пособие / Н.А. Рыбачук, И.А. Алферова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кубанский государственный университет, 2022. - 173 с. - Библигр.: с. 130. - ISBN 978-5- 8209-2135 - Текст: непосредственный.
4	Проработка учебного (теоретического) материала. Реферат.	Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (Ом ГТУ), 2020.– 169с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103 – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст: электронный.
5	Проработка учебного (теоретического) материала. Реферат.	Физическая культура для оптимизации иммунитета: учебное пособие / А. Н. Дианов, В. В. Дорошенко, Р. В. Титулов; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кубанский государственный университет. - Краснодар: Кубанский государственный университет, 2021. - 87 с: ил. - ISBN 978-5-8209-1940 - Текст: непосредственный.
6	Проработка учебного (теоретического) материала. Реферат.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 106 с.: ил. - Режим доступа: по подписке.URL:https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425. - ISBN 978-5-4499-0718-9. - Текст: электронный.

*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) При реализации различных видов учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии, приемы, методы и активные формы обучения:

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 студентами 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 интерактивные формы: спортивные соревнования по спортивным дисциплинам, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, мастер классы по видам спорта, флэш-мобы различной целевой направленности, выставки спортивных достижений, встречи с чемпионами мира, Европы, России и призерами параолимпийских игр.

* Для лиц с ОВЗ предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты и дистанционных образовательных платформ.

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 и дистанционных образовательных платформ.

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 (зачет).

Структура оценочных средств для текущего контроля успеваемости 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.	Лекция 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. Изучить научно практические основы физической культуры и спорта, исторические наследия, роль физической культуры и спорта в различных сферах жизнедеятельности.	Реферат	Опрос
2	ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Лекция 2. Социальные и биологические основы физической культуры. *Изучить* Изучить принципы взаимодействия социальных и медико-биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностей физической культуры, формирование естественно научных знаний.	Реферат	Опрос

3	ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Лекция 3. Основы здорового образа жизни. *Знать* научно-практические основы здорового образа жизни, способы сохранения здоровья. *Знать* Влияние образа жизни на здоровье. Основные принципы здорового образа жизни и его составляющие. Психофизиологическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда. Закономерности и динамику работоспособности и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние физической культуры и адаптивной физической культуры для обеспечения здоровья. Методы сохранения здоровья для профилактики профессиональных болезней. *Знать и использовать* Средства физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.	Реферат	Опрос

4	ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Лекция 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов. *Знать* Методические основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. *Знать* Методические принципы оздоровительной тренировки и их практическое применение. *Изучить* Методы и средства физической культуры, адаптивной физической культуры. *Изучить* методы преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (ходьба, бег, прыжки, плавание и т. д.). Уметь Составлять индивидуальные планы оздоровительной тренировки и использовать их в жизнедеятельности.	Реферат	Опрос
5	ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Лекция 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формирование знаний и умений в области организации, планирования и управления самостоятельными занятиями. *Знать* Основы методики самостоятельной тренировки для развития и совершенствования основных физических качеств. *Уметь* Составлять индивидуальные планы оздоровительной тренировки и использовать ее в жизнедеятельности.	Реферат	Опрос

6	ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Лекция 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. *Изучение* Основных положений (ППФП) для самостоятельной разработки и подбора комплексов физических упражнений. *Знать, уметь* Знать методику (ППФП) для самостоятельного составления индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом специфики профессии.	Реферат	Опрос
7	ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Практический раздел. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. *Уметь* Самостоятельно организовывать и планировать, методически правильно распределять физическую нагрузку по продолжительности, объёму, интенсивности при самостоятельных тренировочных занятиях различной целевой направленности. Уметь Составлять индивидуальные планы самостоятельной тренировки и использовать ее в жизнедеятельности.	Опрос	Опрос
	ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Самостоятельная работа *Уметь:* самостоятельно применять системы физических упражнений или избранные виды спорта с целью сохранения своего собственного здоровья и профилактики профессиональных заболеваний. *Владеть* навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	Реферат	Опрос

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

Темы рефератов по физической культуре и спорту для проведения текущего контроля

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).

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

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных тренировочных и оздоровительных занятий.
2. Целевая направленность и задачи самостоятельных тренировочных и оздоровительных занятий.
3. Формы самостоятельных тренировочных и оздоровительных занятий.
4. Содержание самостоятельных тренировочных занятий различной целевой направленности.
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 и вопросы для самоподготовки

Тема №1: Нормативно-правовые и законодательные основания образовательного процесса по физической культуре в вузе

План для самостоятельного изучения:

1. Государственная политика в области физической культуры и спорт на современном этапе.
2. Федеральный закон о физической культуре и содержание приказов Минобразования и науки РФ, касающихся физической культуры в вузе.
3. Концепция развития физической культуры и спорта в РФ.

Тема №2: 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 №3: Основы рационального питания.

План для самостоятельного изучения:

1. Строение пищеварительной системы.
2. Рациональное питание, 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 №4: Морфологические и функциональные показатели физического развития.

План для самостоятельного изучения:

1. Морфологические показатели и их влияние на физическое развитие.
2. Должные величины показателей основных функциональных систем организма человека.
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 №5: Методика воспитания силы и контроля уровня развития.

План для самостоятельного изучения:

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

Тема №6: Методика воспитания выносливости и контроля уровня развития.

План для самостоятельного изучения:

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

Тема №7: Методика воспитания гибкости и контроля уровня развития.

План для самостоятельного изучения:

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

Тема №8: Методика воспитания быстроты и контроля уровня развития.

План для самостоятельного изучения:

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

Тема №9: 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. Процедуры оценивания и методы контроля при развитии ловкости.

Тема №10: Методика составления вариантов проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ).

План для самостоятельного изучения:

1. Методические рекомендации при составлении комплекса УГГ.
2. Средства проведения УГГ.
3. Методика составления комплекса УГГ для ее проведения.
4. Методика составления вариантов УГГ для ее проведения.

Тема №11: Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

План для самостоятельного изучения:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных тренировочных занятий.
2. Цели и задачи самостоятельных оздоровительных тренировочных занятий.
3. Формы самостоятельных тренировочных занятий.
4. Содержание самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности.

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 №12: 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 №13: 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 №14: Основы методики самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации и аутогенной тренировки.

План для самостоятельного изучения:

1. Применение самомассажа для релаксации и восстановления работоспособности.
2. Приемы и техники самомассажа.
3. Основы методики самомассажа.
4. Самомассаж с целью снятия умственного и физического утомления.
5. Принципы воздействия мышечной релаксации на организм.
6. Релаксационная гимнастика.
7. Сущность аутогенной тренировки.
8. Методика аутогенной тренировки.

Тема №15: 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).

Зачётно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации

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

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Структура и основные понятия физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры.
2. Физическое воспитание как педагогический процесс.
3. Ценностные ориентации и значение физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры для студентов.
4. Понятие «Физического развитие», 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, адаптивной физической культуры в организации здорового образа 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, оздоровительные технологии, 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», адаптивный спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.
36. Профилактика травматизма, профессиональных заболеваний, 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.

Критерии оценивания по зачету

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

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

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

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

«**Не зачтено»** - если у студента большая часть материала не усвоена, хотя имеются отдельные

представления об изучаемом материале и в ответах присутствуют грубые ошибки.

*Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их 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 электронногодокумента.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронногодокумента.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Критерии оценивания результатов обучения

Уровни освоения	*Критерии оценивания по зачету*
Высокий уровень «5» (отлично)	*Знает* Студент владеет глубокими исчерпывающими знаниями всего программного материала, способен на основе конкретного знания делать обобщения и выводы. *Умеет* Готов и применяет знания оздоровительных систем физических упражнений и избранных видов спорта в жизнедеятельности. Умеет составлять индивидуальный план тренировки с учетом физической подготовленности. *Владеет* Готов и может применять оздоровительные системы физических упражнений или избранный вид спорта в жизнедеятельности для укрепления своего собственного здоровья, профилактики профессиональных заболеваний. Систематически самостоятельно занимается избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Средний уровень «4» (хорошо)	*Знает* Теоретические положения и основные методики в области физической культуры и спорта. *Умеет:* Применять знания об оздоровительных системах физических упражнений. Умеет составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий. *Владеет*: Основными навыками избранного вида спорта или системой физических упражнений. Готов их использовать в повседневной жизни для профилактики профессиональных заболеваний.
Пороговый уровень «3» (удовлетворительно)	*Знает* Студент знает изученный материал, выделяет главные теоретические положения. *Умеет* Интерпретировать знания для решения практико ориентированных задач в области физической культуры и спорта.
Минимальный уровень«2» (неудовлетворительно)	Студент не знает изученный материал, не выделяет главные положения, не умеет интерпретировать знания для решения практико-ориентированных задач по укреплению своего собственного здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.

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, 2023. - 181 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16768-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт], с. - URL:https://urait.ru/bcode/531670/p.%PAGE% .

2.Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 103 с. - (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11441-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/495692.

3.Письменский И. А. Физическая культура / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - М: Издательство: Юрайт, 2024.-451с. Серия (высшее образование): Текст непосредственный. ISBN 978-5-534-14056 - 9. Гриф УМО ВО. То же: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-536113#page/7 Текст: электронный.

5.Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. - Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1173680 . – Режим доступа: по подписке. https://znanium.com/read?id=362331&pagenum=3

6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2098104 – Режим доступа: по подписке.

6. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст: электронный.

5.2. Периодическая литература

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://eJanbook.com

Профессиональные базы данных:

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) http://www.elibrary.ru/
2. Национальная электронная библиотека - доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) https://rusneb.ru/
3. Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru

Информационные справочные системы:

1. https://minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта РФ
2. https://uisrussia.msu.ru/ - университетская информационная система Россия.

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/

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

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.

Методические указания для работы над рефератом

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 не менее 15 печатных страниц (А4, шрифт 14 Times New Roman, межстрочный интервал – 1,5). 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.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания реферата

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.
Неправильно оформленная работа не принимается.
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.
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.
*Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их психофизических особенностей:
- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;
- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается процедура поэтапного выполнения и оценивания результатов обучения.
*Для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрены индивидуальные консультации для освоения ими доступных для них разделов программы, в зависимости от нозологической группы заболевания.

7.Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Код и наименование дисциплины	№ аудитории и юридический адрес	Материальное обеспечение	Перечень лицензионного программного обеспечения
Б1.О.08 Физическая культура и спорт	Учебная аудитория для проведения лекционного типа ауд. № 309, 402, 202. 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, 7.	*Комплект учебной мебели, доска учебная. Мультимедийный проектор.*	2018-2019 Microsoft Windows 8, 10 "№73-АЭФ/223-ФЗ/2018 Лицензионное соглашение Microsoft ESS 72569510"XX.11.2018 "Операционная система (Интернет, просмотр видео, запуск прикладных программ)"
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. ауд. №304, ауд. № 305, ауд. № 306. 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, 7.	*Комплект учебной мебели, доска учебная*	2018-2019 Microsoft Office Professional Plus "№73-АЭФ/223-ФЗ/2018 Оглашение Microsoft ESS 72569510"XX.11.2018
	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. ауд. №202 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, 7.	*Комплект учебной мебели, доска учебная Мультимедийный проектор.*	2018-2019 Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций, СУБД, дополнительные офисные инструменты, клиент электронной почты.
	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации. ауд. №404, ауд. №406, ауд. №407, ауд. №408, ауд. №409 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, 7.	*Комплект учебной мебели, доска учебная*	2018-2019 Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций, СУБД, дополнительные офисные инструменты, клиент электронной почты.