

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рахаев Анатолий Измаилович  
Должность: И. о. Ректора  
Дата подписания: 04.09.2026 15:59:15  
Уникальный программный ключ:  
b049feef759df6f58f67585b9bb2502ddf293921

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»

Кафедра ОГиСЭД

Утверждаю  
Проректор по учебной работе  
профессор  
\_\_\_\_\_ М.М.Ахмедагаев  
«27» августа 2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт.**

Направление подготовки  
**53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство**

Направленность (профиль)  
**«Фортепиано»**

Квалификация  
**«Артист ансамбля. Концертмейстер. Преподаватель»**

Форма обучения – **очная/заочная**

Срок обучения  
очная форма - **4 года**  
заочная форма – **5 лет**

**НАЛЬЧИК – 2026**

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель курса** - изучения дисциплины «Физическая культура» - способствовать формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи курса:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Блок 1, обязательная часть.

Физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого осуществляется гармонизацией духовных и физических сил, формированием таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание рабочей программы по дисциплине "Физическая культура" в институте определено требованиями к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата Федерального государственного стандарта высшего образования (ФГОС ВО).

Физическая культура является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного бакалавра и специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она обеспечивает общую и профилированную физическую готовность, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов. Рабочая программа по физической культуре является организационно-программным документом, который определяет основное содержание физического образования и воспитания.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Категория компетенций                                           | Код и наименование компетенции                                                                                                                 | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>— социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;</li> <li>— роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;</li> <li>— влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>— правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>— использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</li> <li>— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>— выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;</li> <li>— способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>— методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего</li> </ul> |

|  |  |                                                                                                                                                         |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | организма;<br>— методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Объем дисциплины, виды учебной деятельности и отчетности

Общая трудоемкость дисциплины (включая контактную работу) включает в себя аудиторную (учебную), самостоятельную работу, а также виды текущей и промежуточной аттестации.

| Вид учебной работы     | Зачетные единицы | Количество академических часов | Формы контроля (по семестрам) |         |
|------------------------|------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------|
|                        |                  |                                | зачет                         | экзамен |
| Общая трудоемкость     | 2                | 72                             | 2                             |         |
| Аудиторные занятия     |                  | 70                             |                               |         |
| Элективная физкультура |                  |                                |                               |         |
|                        |                  |                                |                               |         |

#### Заочная форма

| Вид учебной работы     | Зачетные единицы | Количество академических часов | Формы контроля (по семестрам) |         |
|------------------------|------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------|
|                        |                  |                                | зачет                         | экзамен |
| Общая трудоемкость     | 2                | 72                             | 2                             |         |
| Аудиторные занятия     |                  | 4                              |                               |         |
| Элективная физкультура |                  |                                |                               |         |
|                        |                  |                                |                               |         |

### 4.2. Содержание дисциплины, формы текущего, промежуточного, итогового контроля

| № | Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины | Семестр | Виды учебной работы (в часах) | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|------------------------------------------------|---------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Легкая атлетика                                | 1       | 7                             |                                                                                     |

|    |                                          |   |    |       |
|----|------------------------------------------|---|----|-------|
| 2  | Подвижные игры                           | 1 | 8  |       |
| 3  | Спортивные игры (баскетбол)              | 1 | 7  |       |
| 4  | Общеразвивающие и специальные упражнения | 1 | 7  |       |
| 5  | Гимнастика                               | 1 | 7  |       |
|    | Итого за 1 семестр                       |   | 36 | -     |
| 6  | Гимнастика                               | 2 | 6  |       |
| 7  | Подвижные игры                           | 2 | 6  |       |
| 8  | Спортивные игры (волейбол)               | 2 | 6  |       |
| 9  | Мини-футбол                              | 2 | 6  |       |
| 10 | Аэробика                                 | 2 | 6  |       |
| 11 | Легкая атлетика                          | 2 | 5  |       |
|    | Итого за 2 семестр                       |   | 34 | Зачет |
|    | Всего по дисциплине-72**                 |   | 70 |       |

\* В том числе зачеты - 2 часа; \*\* в том числе контактная работа – 72 ч. – аудиторные занятия.

### **4.3. Рекомендуемые образовательные технологии**

В соответствии со стандартом, удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, для разных специальностей и направлений подготовки, составляет 10 % до 70 % от общего количества часов по дисциплине «Физическая культура».

В связи с этим, в процессе физического воспитания студентов используются следующие образовательные технологии:

- 1.** Технология физического воспитания студенток с использованием автоматизированной системы управления и ритмической гимнастики. Автор – Токарь Е.В., к.п.н., доцент (2002 г.). Автором разработаны модельные характеристики физического развития и физической подготовленности студенток, создана система управления физическим состоянием студенток и экспериментально доказана высокая эффективность разработанной технологии. Разработана компьютерная программа «Оценка физического состояния. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки (девушки)». Получено свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ № 2011614235 от 30 мая 2011 г.
- 2.** Физическая реабилитация студентов с болезнями органов дыхания, обучающихся в вузах. Автор – Сизоненко К.Н., к.п.н., доцент (2003 г.). Автором разработана и интегрирована в учебный процесс программа физической реабилитации студентов высших учебных заведений, имеющих болезни органов дыхания, на основе применения циклических нагрузок.
- 3.** Профессионально-формирующая система физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений. Автор – Лейфа А.В., д.п.н., профессор (2007 г.). Автором разработана технология реализации профессионально формирующей системы Физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля.
- 4.** Технология физического воспитания студенток с отклонениями в функциональном состоянии дыхательной системы. Автор – Поздеева Л.В., к.п.н., доцент (2009 г.). Технология основана на использовании адаптированных средств оздоровительной аэробики и повышенной интенсивности с произношением согласных звуков, методов моделирования и прогнозирования. В результате внедрения данной технологии в процесс физического воспитания студенток специальной медицинской группы произошло повышение мотивации к занятиям физической культурой, улучшение показателей системы внешнего дыхания и физического состояния.
- 5.** Технология повышения качества жизни студентов на основе использования средств атлетической гимнастики. Автор - Самсоненко И.В., ст. преподаватель (2011 г.). Автором разработаны модельные характеристики физического развития и физической подготовленности студентов, создана компьютерная программа «Оценка физического состояния. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки (юноши)». Получено свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ № 2011614236 от 30 мая 2011 г.

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу на каждом семестре, сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

### 1). Теоретические знания.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими знаниями на оценку не ниже "удовлетворительно". По окончании самостоятельного изучения учебного материала по теоретическому разделу программы (4 семестр) студенты пишут реферат и защищают его.

Студенты освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, в 1 семестре пишут реферат.

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке. Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы: легкой атлетики, баскетбола,

волейбола и др. Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физической культуры в каждом семестре.

2) *Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка (3 курс).* В 5-6 семестрах студенты выполняют тесты по данному разделу подготовки. Суммарная оценка за выполнение данных тестов определяется по среднему количеству набранных очков, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физической культуры в каждом семестре.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть, поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы (легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.).

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

В целом студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую

подготовленность, соответствующие требованиям Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Преподаватели и студенты должны придерживаться следующих методических рекомендаций:

- соблюдать сроки прохождения медицинского осмотра;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре на спортивных сооружениях и спортивных площадках университета;
- последовательно осваивать тематику практических занятий;
- соблюдать индивидуально - дифференцированные нагрузки в процессе занятий;
- отрабатывать пропущенные практические занятия, если студент пропустил без уважительной причины;
- допускать студентов к выполнению контрольных физических нормативов только при условии регулярного посещения практических занятий и при наличии допуска врача к занятиям по физической культуре;
- осуществлять ежемесячный контроль успеваемости студентов в форме текущего контроля.

### **Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Формирование всесторонне развитой личности, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

Задачи:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» направлена на формирование следующей компетенции - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- знать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- уметь квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности;
- владеть знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни.

Рабочей программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов (только на одной форме обучения), реферата (на очно-заочной и заочно й форме обучения), промежуточной аттестация в форме зачёта.

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **Тесты по дисциплине**

**1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

- А. физической культурой
- В. физической подготовкой
- С. физическим воспитанием
- Д. физическим образованием

**2. Физическая культура представляет собой:**

- А. учебная дисциплина в вузе
- В. выполнение физических упражнений на уроках, тренировках, в самостоятельных занятиях
- С. часть человеческой культуры, которая ориентирована на процесс совершенствования возможностей человека

Д. круг представлений, конкретных знаний и умений, связанных с культурой тела, культурой физического здоровья

**3. Результатом физической подготовки является:**

А. физическое развитие индивидуума

В. физическое воспитание

С. физическое совершенство

Д. физическая подготовленность

**4. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

А. показатели уровня физической подготовленности

В. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

С. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков

Д. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

**5. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства, служат:**

А. показатели телосложения

В. показатели здоровья

С. уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков

Д. нормативы и требования государственных программ по физической культуре

**6. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:**

А. физические упражнения

В. оздоровительные силы природы

С. гигиенические факторы

Д. тренажеры, гантели, гири

**7. Физические упражнения - это:**

А. двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков

В. виды двигательных действий, направленных на морфологические и функциональные перестройки организма

С. двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания

Д. виды двигательных действий, направленных на изменения форм телосложения и развитие физических качеств

**8. Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства:**

А. физическая культура

В. физическое развитие

С. физическое воспитание

Д. физическая подготовленность

**9. Уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств, который определяется контрольными нормативами:**

А. физическое развитие

В. физическая культура

С. физическое совершенство

Д. физическая подготовленность

**10. Основными задачами физического воспитания студентов являются (выбрать три ответа):**

А. развивающие

В. оздоровительные

С. познавательные

Д. воспитательные

Е. образовательные

**11. Осознанные двигательные действия, специально подобранные для решения задач физического воспитания:**

А. двигательные умения

В. двигательные навыки

С. физические упражнения

Д. средства физического воспитания

**12. Рациональный способ выполнения движения:**

- A. техника физического упражнения
- B. форма физического упражнения
- C. содержание физического упражнения
- D. физические упражнения

**13. Гимнастика, подвижные игры, спорт, туризм:**

- A. двигательные действия
- B. двигательные умения и навыки
- C. физические упражнения
- D. средства физического воспитания

**14. Естественный процесс постепенного становления и изменения форм и функций организма и развитие физических качеств:**

- A. физическое воспитание
- B. физическое развитие
- C. физическая подготовленность
- D. физическое совершенствование

**15. В понятие «физическая культура» входят компоненты (выбрать три ответа):**

- A. физическое воспитание
- B. физическая реабилитация
- C. спорт
- D. социализация личности
- E. физическая рекреация

**16. В качестве средств физической культуры используются (выбрать два ответа):**

- A. естественные силы природы (солнце, воздух, вода)
- B. спортивный инвентарь и оборудование
- C. учебно-спортивная база
- D. гигиенические факторы

**17. Физическое развитие представляет собой:**

- A. процесс, который обеспечивает развитие физических качеств
- B. обучение технике двигательных действий
- C. биологический процесс становления, изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека
- D. изменение массы тела человека, его роста, жизненной емкости легких, ударного объема сердца, частоты сердечных сокращений

**18. Физическая подготовленность характеризуется:**

- A. уровнем работоспособности
- B. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
- C. высокой устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- D. хорошим развитием систем организма человека

**19. С какого года (дата официального упоминания) проводились Олимпийские игры Древней Греции?**

- A. 776 год до н.э.
- B. 394 год н.э.
- C. 1712 год
- D. 1986 год

**20. Кто возродил Олимпийские игры современности?**

- A. Пьер де Кубертен
- B. Томас Бах
- C. Хуан Антонио Самаранч
- D. Жак Рогг

**21. В каком году прошли I Олимпийские игры современности?**

- A. в 1904
- B. в 1892
- C. в 1996

D. в 1896

**22. С какого года начали проводиться официально зимние Олимпийские игры?**

A. 1992

B. 1994

C. 1924

D. 1926

**23. Сколько колец на эмблеме Олимпийских игр?**

A. пять

B. два

C. четыре

D. три

**24. В каком году был подписан Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)?**

A. 1994

B. 2002

C. 1985

D. 2014

**25. Сколько обязательных испытаний в шестой ступени Комплекса ГТО?**

A. два

B. три

C. четыре

D. пять

**26. Умственное утомление это:**

A. объективное состояние организма человека

B. субъективное ощущение человека

C. психофизиологическая особенность человека

**27. Умственная усталость это:**

- А. субъективное ощущение человека
- В. объективное состояние организма
- С. психологическая особенность человека

**28. При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходит (выбрать два ответа):**

- А. увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга
- В. сужение сосудов внутренних органов
- С. расширение периферических сосудов конечностей
- Д. расширение сосудов внутренних органов

**29. В процессе продолжительной умственной работы происходит:**

- А. увеличение времени реакции
- В. уменьшение времени реакции
- С. снижение устойчивости внимания
- Д. повышение сосредоточения внимания

**30. Факторами, влияющими на улучшение умственной работоспособности являются (выбрать три ответа):**

- А. пониженная температура воздуха
- В. хорошее состояние здоровья
- С. тишина
- Д. шум
- Е. хорошая освещенность рабочего помещения

#### **Вопросы к зачету:**

1. Определение понятия «физическая культура».
2. Социальные функции физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Определение понятия «физическое воспитание».
5. Определение понятия физической подготовленности.

6. Определение понятия «спорт».
7. Основные формы организации физического воспитания в вузе.
8. Что являлось единственным состязанием первых тридцати игр древности?
9. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
10. С какой целью возродил Олимпийские игры барон де Кубертен?
11. Что означает каждое из пяти колец?
12. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
13. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних видов спорта?
14. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
15. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
16. Назовите ступени ВФСК ГТО.
17. Назовите виды испытаний Комплекса.
18. Определение понятия «организм человека»
19. Определение понятия «физическое развитие».
20. Форма и функции костей скелета человека.
21. Представление об опорно-двигательном аппарате.
22. Представление о сердечно-сосудистой системе.
23. Представление о дыхательной системе.
24. Пищеварение.
25. Определение понятия «двигательная активность».
26. Что такое адаптация организма?
27. Что такое обмен веществ?
28. Определение понятия «работоспособность».
29. Определение понятия «утомление», «усталость».
30. Определение понятия «гипокинезия», «гиподинамия».
31. Общий эффект воздействия физических упражнений на организм.

32. Локальный эффект воздействия физических упражнений на организм.
33. Краткая характеристика деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
34. Определение понятия «релаксация», «рекреация».
35. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
36. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
37. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
38. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
39. Использование малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.
40. Влияние наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
41. Определение понятия «здоровье».
42. Определение понятия «здоровый образ жизни».
43. Назвать составляющие здорового образа жизни.
44. Режим труда и отдыха.
45. Организация режима питания.
46. Личная гигиена и закаливание.
47. Оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста.
48. Отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека.
49. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
50. Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.

### **Самостоятельная работа. Вопросы для подготовки.**

1. Гуманитарная значимость физической культуры.

2. Анализаторы.
3. Железы внутренней секреции.
4. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
5. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
6. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Влияние на работоспособность студентов индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме.
9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
10. Структура подготовленности спортсмена.
11. Значение мышечной релаксации.
12. Энергозатраты при мышечных нагрузках разной интенсивности.
13. Гигиена самостоятельных занятий.
14. Международные студенческие соревнования.
15. Дневник самоконтроля.
16. Производственная физическая культура в рабочее время.

### **Темы рефератов**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Основные составляющие физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Современное Олимпийское движение.
6. Летние Олимпийские игры.
7. Зимние Олимпийские игры.
8. Паралимпийские игры.

9. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
10. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. История комплекса ГТО и БГТО.
13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).
14. Дыхательная система. Рекомендации по дыханию на занятиях физической культуры.
15. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
16. Сердечно-сосудистая система и ее связь с физической нагрузкой.
17. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
18. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
19. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
20. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
21. Основы правильного питания.
22. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
23. Закаливание как средство физической культуры.
24. Профилактика вредных привычек.
25. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
26. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов и профилактике утомления.
27. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
28. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
29. Основы методики самомассажа.
30. Интенсивность физических нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
31. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
32. Методические принципы физического воспитания.

33. Методы физического воспитания.
34. Быстрота и методика ее развития.
35. Сила и методика ее развития.
36. Выносливость и методика ее развития.
37. Ловкость и гибкость методика их развития.
38. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
39. Вид спорта (по выбору).
40. Врачебный и педагогический контроль.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: В 2-х т.. Т.2: Методика физического воспитания различных групп населения/ Ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 392 с.: ил. - ISBN 966-7133-59-1 (в пер.)
2. Спортивные игры правила, тактика, техника: Учеб. пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 444 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-222-04098-4.
3. Волейбол в университете: Теоретическое и методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: Учебное пособие/ В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Советский спорт, 2009. - 162 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0378-2.
4. Лечебная физическая культура: Учебник/ Э.Н. Вайнер. - 2-е изд.. - М.: Флинта, Наука, 2011. - 424 с: ил. - ISBN 978-5-9765-0315-1 (в пер.). - ISBN 978-5-02-034687- 1.
5. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста/ Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: ФАИР, 2008. - 120 с.: фото.цв.. - ISBN 978-5-8183-1474-7.
6. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов/ В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2002. - 605 с.. - ISBN 5-305-00034-3.
7. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. педаг. заведений/ Ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Academia, 2004. - 400 с.: ил. - ISBN 5-7695-1411-6.
8. Легкая атлетика: Учебное пособие/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер.. - М.: Academia, 2005. - 464.с. с.. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5- 7695-2249-6.

9. Теория и методика спорта: Учебник/ А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 379 с.. - (Высш. образование). - ISBN 978-5-222-14232-5. 55
10. Теория и методика настольного тенниса: Учебник/ Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матышин. - М.: Academia, 2006. - 527 с.: ил. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2167-8.
11. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник/ И.С. Барчуков. - 2-е изд., стереот.. - К.: Кнорус, 2012. - 365 с.. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-406-02050-0.
12. Общая педагогика физической культуры и спорта/ Э.Б. Кайнова. - М.: ИД "Форум"; ИНФРА-М, 2011. - 206 с.. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199- 0325-4.
13. Физическая культура: учебник / Кол. авт.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Кнорус, 2013.
14. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
15. Физическая культура: Курс лекций (учебное пособие) / Под ред. Н.К. Ковалева, В.А. Уварова, Е.В. Будыка – М.: Изд-во МГУ, 1997.
16. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПб. : СПбГТУ, 1998.
17. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений. Под общей ред. проф. С. Н. Попова – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005. - 304 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Педагогика физической культуры и спорта/ Ред. С.Д. Неверкович. - М.: Academia, 2010. - 330 с.. - (Высш. проф. образование). - ISBN 978-5-7695-6399-7 (в пер.).
2. Теория и методика спорта: Учебник/ А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 379 с.. - (Высш. образование). - ISBN 978-5-222-14232-5.
3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: Электронный учебник/ Ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Электрон. текстовые дан.. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM) PDF. - ISBN 978-5- 238-02003-7.
4. Волейбол: Пер. с англ.. - М.: Астрель, АСТ: Полиграфиздат, 2012. - 38 с.. - ISBN 978-5-17-06337-1. - ISBN 978-5-271-25946-3. - ISBN 978-5-4215-2920-3.
5. Лечебная физическая культура: Учебник/ Ред. С.Н. Попов. - 8-е изд., испр. и доп.. - М.: Academia, 2012. - 414 с.. - ISBN 978-5-7695-8766-5.
6. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: Учебное пособие/ Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2012. - 390 с.. - ISBN 978-5-305-00242-3.

7. Психология спорта: монография / под редакцией Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. — Москва : МГУ имени М.В.Ломоносова, 2011. — 424 с. — ISBN 978-5-9217-0048-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/96212> (дата обращения: 21.11.2019).
8. Ершов, Ю. А. Общая биохимия и спорт: учебное пособие / Ю. А. Ершов. — М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2010. — 368 с. — ISBN 978-5-211-05595-7.
9. Баскетбол. Справочник болельщика. - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 349 с.: цв.ил. - (Мастер игры). - ISBN 5-222-01393-6.
10. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для вузов/ Б.Р. Голощапов. - М.: Академия, 2001. - 312 с.: ил. - (Высш. образование). - ISBN 5- 7695-0693-8.
11. Основы психологии спорта и физической культуры: Учебник. Пер. с англ./ Р.С. Уэйнберг, Д Гоулд. - К.: Олимпийская литература, 2001. - 335 с. - ISBN 087322- 812-X (в пер.).
12. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для вузов/ Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.: ил, граф.. - ISBN 966-7133- 50-8 (в пер.).
13. Справочник работника физической культуры и спорта: Нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Ред. А.В. Царик. - 3-е изд., испр. и доп.. - М.: Советский спорт, 2005. - 872 с.: ил. - ISBN 5-9718-0013-2.
14. Основы спортивной генетики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физического воспитания и спорта/ Л.П. Сергиенко. - К.: Вища школа, 2004. - 631 с.: ил. - ISBN 966-642-229-8. 57
15. Физическая культура студента и жизнь: Учебник/ В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. - 366 с.. - ISBN 5-8297-0244-4.
16. Педагогика физической культуры и спорта/ Ред. С.Д. Неверкович. - М.: Academia, 2010. - 330 с.. - (Высш. проф. образование). - ISBN 978-5-7695-6399-7.
17. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 543с.
18. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов Изд. 4-е, испр., доп. - М.: Лань, 2005. - 384с.
19. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник. - М.: Терра-Спорт, 2003-624с. 20. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008.-620с.

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **Спортивные сооружения**

Всего спортивных сооружений – 2. В том числе:

плоскостные спортивные сооружения – 5 (волейбольные площадки – 2,

баскетбольные площадки – 2, мини-футбольные поля – 1

спортивные залы – 2 (36х18 м);

### **Инвентарь**

Весь инвентарь, необходимый для проведения учебных занятий по физической культуре,

а также для организации работы спортивных секций имеется в достаточном количестве.

Рабочая программа составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО).

Программа утверждена на заседании кафедры ОГиСЭД от 29 июня 2026 года, протокол №10