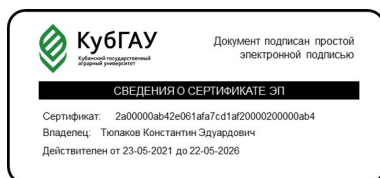


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени И.Т. ТРУБИЛИНА»

Экономический факультет
Физвоспитания



УТВЕРЖДЕНО
Декан
Тюпаков К.Э.
18.06.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Уровень высшего образования: специалитет

Специальность: 38.05.01 Экономическая безопасность

Направленность (профиль) подготовки: Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Квалификация (степень) выпускника: экономист

Формы обучения: очная, заочная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: Очная форма обучения – 5 лет
Заочная форма обучения – 5 лет 8 месяца(-ев)

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

Разработчики:

Заведующий кафедрой, кафедра физвоспитания Яни А.В.

Доцент, кафедра физвоспитания Кузнецова З.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, утвержденного приказом Минобрнауки от 14.04.2021 № 293, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по управлению рисками", утвержден приказом Минтруда России от 18.04.2025 № 264н; "Бухгалтер", утвержден приказом Минтруда России от 21.02.2019 № 103н; "Специалист по финансовому мониторингу (в сфере противодействия легализации доходов, полученных преступным путем, и финансированию терроризма)", утвержден приказом Минтруда России от 24.07.2015 № 512н; "Экономист предприятия", утвержден приказом Минтруда России от 30.03.2021 № 161н; "Внутренний аудитор", утвержден приказом Минтруда России от 24.06.2015 № 398н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Физвоспитания	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Яни А.В.	Согласовано	18.06.2026
2	Экономический факультет	Председатель методической комиссии/совета	Толмачев А.В.	Согласовано	18.06.2026
3	Экономики и внешнеэкономической деятельности	Руководитель образовательной программы	Мельников А.Б.	Согласовано	18.06.2026

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 1, Заочная форма обучения - 1.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Внеаудиторная контактная работа (часы)	Зачет (часы)	Лекционные занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	72	2	19	1		18	53	Зачет
Всего	72	2	19	1		18	53	

Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Внеаудиторная контактная работа (часы)	Зачет (часы)	Лекционные занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	72	2	9	1		8	63	Зачет
Всего	72	2	9	1		8	63	

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Внеаудиторная контактная работа	Лекционные занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соответствующие с результатам освоения программы
Раздел 1. Физическая культура и спорт	71		18	53	УК-7.1 УК-7.2
Тема 1.1. Физическая культура и спорт	71		18	53	
Раздел 2. Промежуточная аттестация	1	1			УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Зачет	1	1			
Итого	72	1	18	53	

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Внеаудиторная контактная работа	Лекционные занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соответствующие с результатам освоения программы
Раздел 1. Физическая культура и спорт	71		8	63	УК-7.1 УК-7.2

Тема 1.1. Физическая культура и спорт	71		8	63	
Раздел 2. Промежуточная аттестация	1	1			УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Зачет	1	1			
Итого	72	1	8	63	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Физическая культура и спорт

(Заочная: Лекционные занятия - 8ч.; Самостоятельная работа - 63ч.; Очная: Лекционные занятия - 18ч.; Самостоятельная работа - 53ч.)

Тема 1.1. Физическая культура и спорт

(Заочная: Лекционные занятия - 8ч.; Самостоятельная работа - 63ч.; Очная: Лекционные занятия - 18ч.; Самостоятельная работа - 53ч.)

Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Лекция 2. Основы здорового образа жизни студентов

Лекция 3. Социально-биологические основы физической культуры

Лекция 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Лекция 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Лекция 6. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений

Лекция 7. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра

Лекция 8. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)

Лекция 9. Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости)

Раздел 2. Промежуточная аттестация

(Заочная: Внеаудиторная контактная работа - 1ч.; Очная: Внеаудиторная контактная работа - 1ч.)

Тема 2.1. Зачет

(Заочная: Внеаудиторная контактная работа - 1ч.; Очная: Внеаудиторная контактная работа - 1ч.)

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

6. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Физическая культура и спорт

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Сопоставьте понятия с их определениями

Физическое воспитание - педагогический процесс, содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями

Физическое развитие - процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

Физическая культура - часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей в сфере развития, оздоровления и воспитания людей

Физическая подготовка - процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств)

2. Сопоставьте понятия компонентов здоровья с их характеристикой

Соматический компонент - текущее состояние органов и систем органов человеческого организма

Физический компонент - уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма

Психический компонент - состояние психической сферы человека

Нравственный компонент - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека

3. Сопоставьте понятия с их определениями

Вредные привычки - привычки, которые оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни

Закаливание - важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур

Психогигиена - наука, занимающаяся укреплением душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано

Здравоохранение - система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших

4. Найдите соответствия между понятиями и определениями

Психофизиологическая характеристика труда - сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности

Работоспособность - потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени

Утомление - временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительной нагрузки на организм

Переутомление - накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления

5. Найдите соответствие между понятиями и определениями

Усталость - комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления

Релаксация - состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок, сильных переживаний и т. п.

Самочувствие - субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта

Рекреация - отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки при трудовой деятельности, при занятиях физическими упражнениями, спортом и в других случаях

6. Найдите соответствие между понятиями и определениями

Сила - Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную

Быстрота - Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции

Выносливость - Способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению

7. Найдите соответствие между понятиями и определениями

Спорт - игровая, соревновательная, творческая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей в условиях состязательного соперничества

Массовый спорт - часть спорта, основным содержанием которого является рациональное использование двигательной деятельности

Любительский спорт - сфера, в которой человек занимается спортивной деятельностью параллельно с другими видами своей деятельности

Спорт высших достижений - часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации с целью достижения максимальных

результатов

Профессиональный спорт - сфера, в которой двигательная спортивная деятельность является основным родом занятий

8. Найдите соответствие между понятиями и определениями

Ходьба - естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов

Бег - наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности)

Ритмическая гимнастика - комплексы несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой

Чрезмерная нагрузка - процесс утомления нарастает постепенно и сопровождается усилением субъективных ощущений усталости

9. Найдите соответствие между понятиями и определениями

Организм человека - целостная система, в которой все органы тесно связаны между собой и находятся в сложном взаимодействии

Утомление - это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости

Сердце - главный центр кровеносной системы, представляющий полый мышечный орган, обильно снабженный кровеносными сосудами, совершающий ритмические сокращения, работающий по типу насоса, благодаря чему происходит движение крови в организме

Дыхание - процесс потребления кислорода и выделения углекислого газа тканями живого организма

10. Найдите соответствие между понятиями и определениями

Производственная гимнастика - это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления

Попутная тренировка - это по своей сути неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени

Производственная физическая культура (ПФК) - система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности

11. Найдите соответствие этапами педагогического контроля и их характеристиками

Этапный (итоговый) - оценивает состояние спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся на конкретном этапе

текущий - определяет повседневные изменения в подготовке занимающихся

оперативный - экспресс-оценка функционального состояния, в котором находится занимающийся в данный момент занятия или отдыха

12. Найдите соответствие между понятиями и определениями

Сила - Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную

Быстрота - Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции

Выносливость - Способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению

Ловкость - Способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи

Гибкость - Подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой

13. Расставьте по порядку основные фазы процесса работоспособности

Устойчивое состояние - 2

снижение работоспособности - 3
вработываемость - 1

14. В какой последовательности необходимо проводить разминку определенных групп мышц в подготовительной части занятия?

Нижних конечностей - 3
верхних конечностей - 1
шеи - 2
спины - 4

15. Установите правильную последовательность действий, необходимых для правильной оценки физического состояния (ЖЕЛ):

Сделать глубокий вдох - 3
Сделать максимальный выдох - 4
Зафиксировать положение тела - 2
Взять в руки спирометр - 1
Записать результат - 5

16. Укажите в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастики перечисленные ниже упражнения

Дыхательные упражнения - 2
упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости - 3
потягивание - 1
бег с переходом на ходьбу - 8
ходьба с постепенным повышением частоты шагов - 4
прыжки - 6
поочередное напряжение и расслабление мышц - 5
бег в спокойном темпе - 7

17. Установите правильную последовательность методов физической культуры, способствующих повышению работоспособности, в порядке увеличения сложности:

Утренняя гимнастика - 1
Физкультминутки во время занятий - 3
Занятия физической культурой в свободное от учебы время - 4
Спортивные секции - 5
Прогулки на свежем воздухе - 2

18. Расположите в правильной последовательности компоненты общей физической подготовки (ОФП) в порядке увеличения их сложности:

Упражнения на развитие гибкости - 2
Упражнения на развитие силы - 4
Бег в медленном темпе - 1
Упражнения на развитие координации - 3
Бег с ускорением - 5

19. Расположите в правильной последовательности этапы развития мастерства спортсмена в порядке их усложнения (уровень подготовки):

Мастер спорта международного класса - 5
Первый спортивный разряд - 2
Кандидат в мастера спорта - 3
Мастер спорта - 4
Юношеские разряды - 1

20. Установите правильную последовательность построения учебно-тренировочного занятия?

Подготовительная - 2
основная часть - 3
заключительная - 4
вводная - 1

21. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Физическое упражнение»

22. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Спорт»

23. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Физическое развитие»

24. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Здоровье»

25. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос.

Перечислите основные компоненты здоровья?

26. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Самочувствие»

27. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Различают две формы проявления гибкости. Назовите их

28. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос.

На какие виды подразделяется сила?

29. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Перечислите основные методы развития ловкости

30. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Выполнение спортом различных социальных функций определяет существование различных сфер спортивного движения. Перечислите 4 сферы спортивного движения

31. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Показатели самоконтроля принято делить на 2 группы. Назовите их

32. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какова роль физической культуры в общекультурном развитии студента?

33. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Каковы основные задачи физической культуры?

34. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Что понимается под социально-биологическими основами физической культуры?

35. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какие биологические факторы влияют на эффективность занятий физической культурой?

36. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. В чем заключается особенность студенческого спорта?

37. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Чем спорт отличается от физической культуры?

38. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Что является целью производственной физической культуры (ПФК)?

39. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Сила»

40. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Быстрота»

41. Цель физического воспитания студентов

а. самосовершенствование

б. формирование физической культуры личности

в. развитие физической подготовки студентов

г. приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности в быту

42. Как называются клетки центральной нервной системы

- А. ферменты
- б. атомы
- в. нейроны

43. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – это

- А. объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту
- б. максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха
- в. количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности
- г. количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)

44. Что такое работоспособность?

- А. потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне в течение определенного времени
- б. составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности
- в. двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека

45. Что такое закаливание организма?

- А. система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.
- б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.
- в. процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.
- г. это резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам

46. Л. П. Матвеев (1983) подразделяет физическую культуру на:

- А. базовую физическую культуру
- б. фоновую физическую культуру
- в. общеоздоровительную физическую культуру
- г. прикладную физическую культуру

47. К «фоновым» видам физической культуры относятся:

- А. гигиеническая
- б. туризм
- в. физические упражнения
- г. рекреативная
- д. специальная физическая активность

48. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

- А. социальное положение
- б. образ жизни
- в. психическое состояние
- г. внешняя среда
- д. наследственность

49. Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций:

- А. развлекательная
- б. образовательная
- в. спортивная
- г. прикладная
- д. воспитательная

50. Физическая культура стимулирует развитие

- А. духовной деятельности

- б. логической деятельности
- в. материальной деятельности
- г. интеллектуальной деятельности

Раздел 2. Промежуточная аттестация

Форма контроля/оценочное средство:

Вопросы/Задания:

.

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Очная форма обучения, Первый семестр, Зачет

Контролируемые ИДК:

Вопросы/Задания:

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.

16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
19. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
20. Факторы, определяющие здоровье человека.
21. Здоровый образ жизни и его составляющие.
22. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
23. Рациональное питание и ЗОЖ.
24. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
25. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
26. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
27. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
28. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
29. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
30. Функциональные системы организма.
31. Влияние внешней среды на организм человека.
32. Какие различают фазы утомления.
33. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
34. Перечислить основные функции крови в организме человека.
35. Состав крови и кровеносной системы.
36. Сердце: строение, размеры.
37. Кровяное давление и его виды.
38. Как избежать наступление гравитационного шока.

39. Состав нервной системы
40. Характеристика центральной нервной системы
41. Спинной и головной мозг: состав и функции
42. Эндокринные железы
43. Гормоны: химический состав и роль в организме
44. Основные гормоны, выделяемые эндокринной системой
45. Дыхание, механизм дыхания
46. Дыхательный объем: понятия, величина
47. Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, кислородный запрос, кислородный долг
48. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
49. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
50. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
51. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
52. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
53. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности
54. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
55. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
56. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
57. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
58. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
59. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.

60. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
61. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
62. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
63. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
64. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
65. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
66. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
67. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
68. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
69. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
70. Гигиена самостоятельных занятий.
71. Методика закаливания.
72. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
73. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
74. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
75. Перечислите особенности спорта.
76. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
77. Назовите сферы спортивного движения.
78. В чем заключается особенность студенческого спорта?
79. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
80. Какие психологические качества присущи спортсменам?
81. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
82. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
83. Методические основы производственной физической культуры.

84. Производственная физическая культура в рабочее время.
85. Физическая культура и спорт в свободное время.
86. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
87. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
88. Что принято называть физическими качествами?
89. Основные физические качества.
90. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
91. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
92. Сила. Средства и методы развития.
93. Быстрота. Средства и методы развития.
94. Выносливость. Средства и методы развития.
95. Гибкость. Средства и методы развития.
96. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

*Заочная форма обучения, Первый семестр, Зачет
Контролируемые ИДК:*

Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 21.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

2. АХМАТГАТИН А. А. Применение информационно-коммуникационных технологий в физической культуре и спорте: учеб.-метод. пособие / АХМАТГАТИН А. А.. - Краснодар: КубГАУ, 2025. - 64 с. - Текст: непосредственный.

3. ЕВТЫХ С. А. Физическая культура: теория и практика упражнений в парах: учеб. пособие / ЕВТЫХ С. А., Соболев Ю. В., Гетманская Я. Э.. - Краснодар: КубГАУ, 2025. - 146 с. - 978-5-907976-70-2. - Текст: непосредственный.

4. АХМАТГАТИН А. А. Физическая культура в аграрных вузах: учеб. пособие / АХМАТГАТИН А. А., Яни А. В., Чуркин Н. А.. - Краснодар: КубГАУ, 2024. - 218 с. - Текст: непосредственный.

Дополнительная литература

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1940910> (дата обращения: 21.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

2. КЛИМЕНКО А.А. Физическая культура: учеб. пособие / КЛИМЕНКО А.А.. - Краснодар: , 2016. - 126 с. - 978-5-00097-029-4. - Текст: непосредственный.

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

2. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации

3. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»

4. URL:<http://lib.sportedu.ru.> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

5. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»

Ресурсы «Интернет»

1. <https://elib.kubsau.ru/megapro/web> - Электронная библиотека КубГАУ

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1 Microsoft Windows - операционная система.

2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1 Гарант - правовая, <https://www.garant.ru/>

2 Консультант - правовая, <https://www.consultant.ru/>

3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, <https://elibrary.ru/>

Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специалитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

Спортивный комплекс

велотренажер - 1 шт.

весы напольные - 1 шт.

вибромассажер - 1 шт.

видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.

Защита колонны - 1 шт.

ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.

Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.

Кольцо баскетбольное амортизационное В3.129.01.03 - 1 шт.

Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.

компьют. Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.

компьют. P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.

компьют. Нелко Офис - 1 шт.

компьют. DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.

компьют. P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.

компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.

компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.

Компьютер персональный - 1 шт.

Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.

Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.

Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.

кондиционер „PANASONIC„ - 1 шт.

кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.

Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, ТК-160) - 1 шт.

Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см, вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.

музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.

Подушки угловые для ринга - 1 шт.

принтер HP LJ P2015 - 1 шт.

принтер HP LJ P2015 D - 1 шт.
принтер струйный цветной Epson Stylus Photo T50 A4 - 1 шт.
Протектор стойки баскетбольной В3.129.01.05 (комплект) - 1 шт.
Протектор щита баскетбольного В3.129.01.04 - 1 шт.
ринг боксерский - 1 шт.
система кондиц. Lassert LS/LU-H12KFA2 - 1 шт.
Спиротест портативный УСПЦ-01 - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F12WA - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F24WA - 1 шт.
Сплит-система настенная QuattroClima QV/QN-ES09W - 1 шт.
Стойка баскетбольная передвижная складная СС-275/1М/1 - 1 шт.
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.
стол теннисный - 1 шт.
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 х 6,85 метра - 1 шт.
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.
Щит баскетбольный игровой В3.129.01.02 - 1 шт.

9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Учебная работа по направлению подготовки осуществляется в форме контактной работы с преподавателем, самостоятельной работы обучающегося, текущей и промежуточной аттестаций, иных формах, предлагаемых университетом. Учебный материал дисциплины структурирован и его изучение производится в тематической последовательности. Содержание методических указаний должно соответствовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и учебных программ по дисциплине. Самостоятельная работа студентов может быть выполнена с помощью материалов, размещенных на портале поддержки Moodle.

Методические указания по формам работы

Лекционные занятия

Передача значительного объема систематизированной информации в устной форме достаточно большой аудитории. Дает возможность экономно и систематично излагать учебный материал. Обучающиеся изучают лекционный материал, размещенный на портале поддержки обучения Moodle.

Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением зрения:

- устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;
- с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными

образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;

- при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением слуха:

- письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

- с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;

- при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

- устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

- с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ.

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

- увеличение продолжительности проведения аттестации;

- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АООП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями зрения:

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскпечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;

- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;

- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;

- использование инструментов «лупа», «проектор» при работе с интерактивной доской;

- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;

- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;

- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;
- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;
- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей):

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскпечатную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с

материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;

- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
- чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
- минимизация внешних шумов;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания):

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы;
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» ведётся в соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий по неделям. Темы проведения занятий определяются тематическим планом рабочей программы дисциплины.