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

Архитектурно-строительный факультет
Физвоспитания

КубГАУ
Кубанский государственный аграрный университет
Документ подписан простой электронной подписью
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 2a00000a715b50daaea2cb6118000200000a71
Владелец: Серый Дмитрий Гаврилович
Действителен от 23-05-2021 до 22-05-2026

УТВЕРЖДЕНО
Декан
Серый Д.Г.
Протокол от 19.05.2026 № 10

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

Уровень высшего образования: специалитет

Специальность: 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Направленность (профиль)подготовки: Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений

Квалификация (степень) выпускника: Инженер-строитель

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 6 лет

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

2026

Разработчики:
Заведующий кафедрой, кафедра физвоспитания Яни А.В.

Доцент, кафедра физвоспитания Матвеева И.С.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений, утвержденного приказом Минобрнауки от 31.05.2017 № 483, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по научно-исследовательским и опытно-конструкторским разработкам", утвержден приказом Минтруда России от 04.03.2014 № 121н; "Специалист по проектированию уникальных зданий и сооружений", утвержден приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 730н; "Специалист в области экспертизы проектной документации и результатов инженерных изысканий", утвержден приказом Минтруда России от 11.10.2021 № 698н; "Специалист по организации архитектурно-строительного проектирования", утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 228н; "Специалист по организации строительства", утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 231н; "Специалист в области производственно-технического и технологического обеспечения строительного производства", утвержден приказом Минтруда России от 29.10.2020 № 760н; "Руководитель строительной организации", утвержден приказом Минтруда России от 17.11.2020 № 803н.

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	18.05.2026, № 9
2	Архитектурно-строительный факультет	Председатель методической комиссии/совета	Труфляк И.С.	Согласовано	18.05.2026, № 9
3		Руководитель образовательной программы	Рябухин А.К.	Согласовано	18.05.2026, № 9

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

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Знать:

УК-7.1/Зн1 Должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Знать:

УК-7.2/Зн1 Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 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

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	

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	Всего	Внеаудиторная контактная работа	Лекционные занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами 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**	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Физическая культура и спорт
(Лекционные занятия - 18ч.; Самостоятельная работа - 53ч.)

Тема 1.1. Физическая культура и спорт
(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. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
Лекция 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Лекция 5. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений
Лекция 6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра
Лекция 7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)
Лекция 8. Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости)
Лекция 9. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра

Раздел 2. Промежуточная аттестация
(Внеаудиторная контактная работа - 1ч.)

Тема 2.1. Зачет
(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

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

7. 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

8. 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

9. 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

10. 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

11. Найдите соответствие между видами спорта и характеру двигательной активности

1. Авто- и мотоспорт, парусный, конный спорт - Виды спорта, где успех зависит от степени мастерства в управлении техническим средством или животным
2. Легкая атлетика, плавание, борьба - Виды спорта, где основой успеха в них является степень развития собственных двигательных возможностей
3. Стрельба из пистолета, лука - Виды спорта, где успех зависит от точных действий, связанных с поражением целей
4. Шахматы, шашки - Виды спорта с ограниченной подвижностью, где основа успеха – теоретическая подготовленность спортсмена
5. Авиа-, автомодельный спорт - Виды спорта, где основой успеха служит модельно-конструкторская деятельность спортсмена

12. Найдите соответствие между понятиями и определениями

1. Проба Штанге - Задержка дыхания на вдохе
2. Проба Генчи - Задержка дыхания на выдохе
3. Показатель ЖЕЛ - Максимальный объем воздуха, который человек может выдохнуть после глубокого вдоха

13. Расставьте по порядку основные фазы процесса работоспособности

Устойчивое состояние - 2
снижение работоспособности - 3
врабатываемость - 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 построения учебно-тренировочного занятия?

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

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 этапов процесса обучения двигательному действию

Углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения - 2
формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства - 3
ознакомление, первоначальное разучивание движения - 1

18. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки:

Упражнения на развитие гибкости - 3
на развитие мышц брюшного пресса - 4
на формирование поз тела и походки - 1
на развитие мышечно-суставной чувствительности - 2

19. Расставьте в правильной последовательности следующие виды процедур при закаливании водой

Купание - 4
обливание - 2
обтирание - 1
душ - 3

20. Установите правильную последовательность развития гибкости

Статические упражнения - 3
Упражнения на растяжку - 4
Активные упражнения - 1
Динамические упражнения - 2

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

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

26. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Показатели самоконтроля принято делить на 2 группы. Назовите их

27. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. На какие виды подразделяется сила?

28. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Различают две формы проявления гибкости. Назовите их

29. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Перечислите основные методы развития ловкости

30. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

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

31. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Чем спорт отличается от физической культуры?

32. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. В чем заключается особенность студенческого спорта?

33. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Сила»

34. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «Быстрота»

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. Какова цель самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом?

37. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «индивидуальный вид спорта»

38. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. В чем основные различия между ОФП и СФП?

39. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Какую роль играет социальная активность в ЗОЖ студента?

40. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Перечислите основные задачи физической культуры в профессиональной подготовке студентов.

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. Основными составляющими элементами ЗОЖ являются:

А. разумное чередование труда и отдыха;
б. рациональное питание;
в. преодоление вредных привычек;
г. оптимальная двигательная активность;
д. соблюдение правил личной гигиены;
е. закаливание;
ж. психогигиена
з. все из вышеперечисленного

43. Что такое работоспособность?

А. потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность 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

44. Что не относится к спортивным званиям?

А. заслуженный мастер спорта
б. кандидат в мастера спорта
в. мастер спорта
г. мастер спорта международного класса
д. гроссмейстер

45. Дайте определение понятию «быстрота»:

А. комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.
б. определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся
в. анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой
г. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

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. К методам развития ловкости относится:

А. повторный
б. интервальный
в. игровой
г. круговой тренировки
д. соревновательный
е. фоновый
ж. специальный

49. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

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

50. Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций:

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

Раздел 2. Промежуточная аттестация

Форма контроля/оценочное средство:

Вопросы/Задания:

.

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Первый семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
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. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

18. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.

19. Факторы, определяющие здоровье человека.

20. Здоровый образ жизни и его составляющие.

21. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.

22. Рациональное питание и ЗОЖ.

23. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.

24. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.

25. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.

26. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.

27. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость

28. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.

29. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

30. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.

31. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.

32. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности

33. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

34. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

35. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

36. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

37. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

38. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.

39. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

40. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?

41. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.

42. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

43. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.

44. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.

45. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.

46. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.

47. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.

48. Гигиена самостоятельных занятий.

49. Методика закаливания.

50. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

51. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

52. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?

53. Перечислите особенности спорта.

54. На какие пять групп можно разделить виды спорта?

55. Назовите сферы спортивного движения.

56. В чем заключается особенность студенческого спорта?

57. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?

58. Какие психологические качества присущи спортсменам?

59. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

60. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

61. Методические основы производственной физической культуры.

62. Производственная физическая культура в рабочее время.

63. Физическая культура и спорт в свободное время.

64. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

65. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

66. Основные физические качества.

67. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».

68. Сила. Средства и методы развития.

69. Быстрота. Средства и методы развития.

70. Выносливость. Средства и методы развития.

71. Гибкость. Средства и методы развития.

72. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

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

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / Шамрай С. Д., Кивихарью И. В.. - Санкт-Петербург: ВШНИ, 2021. - 107 с. - 978-5-907193-96-3. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/img/cover/book/486266.jpg (дата обращения: 08.10.2025). - Режим доступа: по подписке

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

Дополнительная литература

1. Самоловов,, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия: учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов,, Н. В. Самоловова,. - Физическая культура: подготовительная часть занятия - Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. - 72 с. - 978-5-00047-620-8. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/119003.html (дата обращения: 08.10.2025). - Режим доступа: по подписке

2. 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.

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

4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители: С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. - 56 с. - 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/100141.html (дата обращения: 08.10.2025). - Режим доступа: по подписке

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, специлитета, 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 ВЗ.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, TK-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 ВЗ.129.01.05 (комплект) - 1 шт.

Протектор щита баскетбольного ВЗ.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 тенисный - 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 ВЗ.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 Moodl.

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 Moodl.

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 АОПОП 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 плоскопечатную 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», «прожектор» 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, аппеляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
– обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания 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 плоскопечатную информацию;
– наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимообратный 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 час¬ти; 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.