

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»*

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР

\_\_\_\_\_ А.М. Дигурова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура и спорт»

по направлениям: 45.03.01 Филология (профиль "Отечественная филология (осетинский язык и литература)  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "Осетинский язык и литература, Русский язык")  
44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Родной язык и литература"), 42.03.02 Журналистика, 46.03.01 История  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "История, Обществознание")  
58.03.01 Востоковедение и африканистика  
39.03.01 Социология,  
45.03.02 Лингвистика,  
38.03.01 Экономика (профиль "Мировая экономика"),  
37.03.01 Психология  
44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Начальное образование") (в русской школе)  
44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Начальное образование") (в нац. школе)  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
39.03.02 Социальная работа,  
05.03.02 География  
05.03.06 Экология и природопользование,  
38.03.07 Товароведение (профиль «Товарная экспертиза и оценочная деятельность»)  
19.03.02 Продукты питания из растительного сырья  
04.03.01 Химия  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "Химия, Биология")  
06.03.01 Биология,  
31.05.03 Стоматология  
33.05.01 Фармация,  
03.03.02 Физика  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями Физика, Математика")  
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности,  
01.03.01 Математика  
01.03.02 Прикладная математика и информатика  
09.03.01 Информатика и вычислительная техника,  
38.03.02 Менеджмент  
38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
43.03.02 Туризм (профиль "Технология и организация туроператорских и турагентских  
38.03.01 Экономика (профили "Финансы и кредит", "Бухгалтерский учет, анализ и аудит", "Налоги и налогообложение"),  
52.05.01 Актерское искусство (специалитет)  
[54.05.02 Живопись \(специалитет\)](#)  
44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Изобразительное искусство"),  
,

Квалификация (степень) выпускника – провизор, бакалавр, специалист

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению (специальности)

№	Факультет	Направление подготовки	Компетенции 3 + +	
			1. утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от	2. утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ»
	Осетинской филологии	45.03.01 Филология (профиль "Отечественная филология (осетинский язык и литература) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "Осетинский язык и литература, Русский язык") 44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Родной язык и литература")	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	протокол № <u>11</u> от <u>06.07.2019</u> г.
	Журналистики	42.03.02 Журналистика	<b><u>08.06.2017</u></b> г № <u>524</u>	протокол № <u>5</u> от <u>28.06.2019</u> г.
	Исторический	46.03.01 История 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "История, Обществознание") 58.03.01 Востоковедение и африканистика 39.03.01 Социология	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	протокол № _____ от _____ 2019 г.
	Иностранных языков	45.03.02 Лингвистика	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	протокол № _____ от _____ 2019 г.
	Международных отношений	38.03.01 Экономика (профиль "Мировая экономика")	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	. (протокол № _____ от _____ 201____ г.).
	Психолого-педагогический	37.03.01 Психология 44.03.01 Педагогическое образование (профиль	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	. (протокол № _____ от _____ 201____ г.).

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

		"Начальное образование") (в русской школе) 44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Начальное образование") (в нац. школе) 44.03.02 Психолого-педагогическое образование 39.03.02 Социальная работа		
	Географии и геоэкологии	05.03.02 География 05.03.06 Экология и природопользование	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201____ г.).
	Химии, биологии и биотехнологии	04.03.01 Химия 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "Химия, Биология")	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201____ г.).
	Стоматологии и фармации	31.05.03 Стоматология 33.05.01 Фармация	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201____ г.).
	Физико-технический	03.03.02 Физика 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями Физика, Математика") 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201____ г.).
	Математики и информационных технологий	01.03.01 Математика 01.03.02 Прикладная математика и информатика 09.03.01 Информатика и вычислительная техника	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201____ г.).
	Экономики и управления	38.03.02 Менеджмент 38.03.04 Государственное и муниципальное управление 43.03.02 Туризм (профиль "Технология и организация	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201____ г.).

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

		туроператорских и турагентских 38.03.01 Экономика (профили "Финансы и кредит", "Бухгалтерский учет, анализ и аудит", "Налоги и налогообложение")		
	Искусств	52.05.01 Актерское искусство (специалитет) 54.05.02 Живопись (специалитет) 44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Изобразительное искусство")	<b><u>07.08.2014</u> г № _____</b>	· (протокол № _____ от _____ .201____ г.).

**(3++ ) УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК-7.2Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

№	Факультет	Направление подготовки	Компетенции 3 +	
			1. утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от	2. утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ»
	Русской филологии	45.03.01 Филология (профиль "Отечественная филология (русский язык и литература)")	<b><u>07.08.2014</u> г № <u>947</u></b>	протокол № <u>10</u> от <u>28.05.2019</u> г.
	Осетинской филологии	45.03.01 Филология (профиль "Отечественная филология (осетинский язык и литература) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "Осетинский язык и литература, Русский язык")	<b><u>07.08.2014</u> г № _____</b>	·(протокол № _____ от _____ .201____ г.).

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

		44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Родной язык и литература")		
	Журналистики	42.03.02 Журналистика	<b><u>07.08.2014</u> г № <u>951</u></b>	протокол № <u>5</u> от <u>28.06.2019</u> г.
	Исторический	46.03.01 История 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "История, Обществознание") 58.03.01 Востоковедение и африканистика 39.03.01 Социология	<b><u>07.08.2014</u> г № _____</b>	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Юридический	40.03.01 Юриспруденция	<b><u>07.08.2014</u> г № _____</b>	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Иностранных языков	45.03.02 Лингвистика	<b><u>07.08.2014</u> г № _____</b>	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Международных отношений	38.03.01 Экономика (профиль "Мировая экономика")	<b><u>07.08.2014</u> г № _____</b>	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Психолого-педагогический	37.03.01 Психология 44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Начальное образование") (в русской школе) 44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Начальное образование") (в нац. школе) 44.03.02 Психолого-педагогическое образование 39.03.02 Социальная работа	<b><u>07.08.2014</u> г № _____</b>	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Географии и геоэкологии	05.03.02 География 05.03.06 Экология и природопользование	<b><u>07.08.2014</u> г № _____</b>	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Химии, биологии и биотехнологии	38.03.07 Товароведение (профиль «Товарная экспертиза и	<b><u>07.08.2014</u> г № _____</b>	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

		оценочная деятельность») 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья 04.03.01 Химия 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "Химия, Биология") 06.03.01 Биология		
	Стоматологии и фармации	31.05.03 Стоматология 33.05.01 Фармация	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Физико-технический	03.03.02 Физика 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями Физика, Математика") 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Математики и информационных технологий	01.03.01 Математика 01.03.02 Прикладная математика и информатика 09.03.01 Информатика и вычислительная техника	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Экономики и управления	38.03.02 Менеджмент 38.03.04 Государственное и муниципальное управление 43.03.02 Туризм (профиль "Технология и организация туроператорских и турагентских 38.03.01 Экономика (профили "Финансы и кредит", "Бухгалтерский учет, анализ и аудит", "Налоги и налогообложение")	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Искусств	52.05.01 Актерское искусство (специалитет) 54.05.02 Живопись	<b><u>07.08.2014</u></b> г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

		(специалитет) 44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Изобразительное искусство")		
--	--	---	--	--

**(3+) (ОК – 6,8.9).** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от \_\_\_\_\_ г. N \_\_\_\_, учебным планом подготовки специалитета (бакалавриата) по направлению \_\_\_\_\_ --, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.),

Составители: Карасёв Д.Ю. Бузоев А.С.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол от «4 »июля 2019г. №11).

Зав. кафедрой Д.Ю. Карасев

Одобрена советом факультета \_\_\_\_\_

(протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_)

Председатель совета факультета \_\_\_\_\_ И.О.Ф.

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: Базовая часть (Физическая культура и спорт) - 72 часа(2 зачётные единицы), дисциплины по выбору (элективные курсы по физической культуре и спорту) – 328 часов

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1	
Семестр	1-2	
Лекции	18	
Практические (семинарские) занятия	18	
Итого аудиторных занятий	18	
Самостоятельная работа		
Курсовая работа		
Форма контроля	зачет	
Экзамен		
Зачет	1,2,3,4,5,6,7,	
Общее количество часов	72	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения

## 2. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплин** «Физическая культура и спорт» состоит в реализации универсальной компетенции **ОК-6** Способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП по специальности 33.05.01 Фармация



Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части блока **Б.1 «Дисциплины»** ФГОС ВО по всем направлениям подготовки в объеме **72 часа**.

**1. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля))**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

**ОК-6,8,9** - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

***Знать:***

- роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни студентов.(ОК-6,8,9)
- психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании работоспособности; основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. .(ОК-6,8,9)

***Уметь:***

- практически оценивать состояние своей физической подготовленности, используя простейшие функциональные пробы; составить индивидуальную программу самостоятельных занятий; сделать самомассаж отдельных мышечных групп; практически выполнять профилактические и корригирующие упражнения в сочетании со специальными; составить и провести комплекс физических упражнений гигиенической или тренировочной направленности. (ОК-6,8,9)

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

- оценить состояние своей осанки и телосложения; корректировать и поддерживать специальными физическими упражнениями свое телосложение; самостоятельно измерять показатели физического развития, используя формулы, номограммы, индексы и стандарты, оценить состояние своего физического развития; проводить функциональные пробы и анализировать реакцию организма на выполненную физическую нагрузку; индивидуально подбирать средства и методы направленного развития для совершенствования отдельных физических качеств. (ОК-6,8,9)

***Владеть:***

- методами оценки физической работоспособности, утомления и усталости, методиками их коррекции средствами физической культуры; методами оценки уровня физической подготовленности; основными приемами самомассажа; методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности; методами и средствами физической культуры для поддержания собственной физической подготовленности. (ОК-6,8,9)

-простейшими методами и способами коррекции осанки телосложения; методами

антропометрических измерений для самоконтроля физического развития; простыми

методами самоконтроля за функциональным состоянием организма; средствами физической культуры для совершенствования отдельных физических качеств. (ОК-6,8,9)

#### 4. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

##### Физическая культура и спорт

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество о баллов		Перечень компетенций	Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max		
1 семестр										
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2		Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине	2	Составление конспекта лекций Составление глоссария Подготовка доклада			ОК-6,8,9	
3	Социально-биологические основы Физической культуры.	2		Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине	2	Составление конспекта лекций Составление глоссария Подготовка доклада			ОК-6,8,9	
5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине	2	Составление конспекта лекций Составление глоссария Подготовка доклада			ОК-6,8,9	
7,9	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	4		Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине	2	Составление конспекта лекций Составление глоссария Подготовка доклада			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

11	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2		Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине	2	Составление конспекта лекций Составление глоссария Подготовка доклада			ОК-6,8,9	
13,15	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2		Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине	2	Составление конспекта лекций Составление глоссария Подготовка доклада			ОК-6,8,9	
17	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2		Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине	2	Составление конспекта лекций Составление глоссария Подготовка доклада			ОК-6,8,9	
<b>2 семестр</b>										
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом		2	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Глоссарий Реферат /Доклад			ОК-6,8,9	
3	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом		2	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Глоссарий Реферат /Доклад			ОК-6,8,9	
5	Методы обучения движениям		2	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Глоссарий Реферат /Доклад			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

<b>7,9</b>	Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта		4	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Глоссарий Реферат /Доклад			<b>ОК-6,8,9</b>	
<b>11</b>	«Профессионально-прикладная физическая подготовка. Жизненно необходимые навыки и умения»		2	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Глоссарий Реферат /Доклад			<b>ОК-6,8,9</b>	
<b>13</b>	Основы построения занятия (урока) по физической культуре		2	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Глоссарий Реферат /Доклад			<b>ОК-6,8,9</b>	
<b>15,17</b>	Методика развития физических качеств		4	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Глоссарий Реферат /Доклад			<b>ОК-6,8,9</b>	
<b>19</b>	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно- спортивный комплекс.		2	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине		Глоссарий Реферат /Доклад			<b>ОК-6,8,9</b>	
	<b>ИТОГО</b>	18	18		36		<b>0</b>	<b>100</b>		

## 5. Образовательные технологии

№/п.	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекция	2		Лекция-визуализация
2.	Социально-биологические основы Физической культуры.	Лекция	2		Лекция-визуализация
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Лекция	2		Лекция-визуализация
4.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Лекция	4		Лекция-визуализация
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Лекция	2		Лекция-визуализация
6.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Лекция	4		Лекция-визуализация
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Лекция	2		Лекция-визуализация
8.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом	практическое	2		Методическое занятие
9.	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	практическое	2		Методическое занятие
10.	Методы обучения движениям	практическое	2		Методическое занятие
11.	Основы составления индивидуальных	практическое	4		Методическое занятие

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

	программ занятий физической культурой по виду спорта				
12.	«Профессионально-прикладная физическая подготовка. Жизненнонеобходимые навыки и умения»	практическое	2		Методическое занятие
13.	Основы построения занятия (урока) по физической культуре	практическое	2		Методическое занятие
14.	Методика развития физических качеств	практическое	4		Методическое занятие
15.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом	практическое	2		Методическое занятие

### 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

п/№	Наименование вида СРС*	Объем в АЧ		Способ организации / доступ методическим материалам
		Семестр	Семестр	
ИТОГО (всего - 36 АЧ)				

### 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

#### Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Дифференцированный зачет в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

#### Студенты специальной медицинской группы

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

### **Критерии оценки реферата:**

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

### **Требования к реферату**

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титальный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;  
содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников



## ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

### *Этапы:*

**1-ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

**2-ой семестр.** Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

**3-ий семестр.** Физическая культура и спорт в жизни студента.

**4-ый семестр.** Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

**5-ый семестр.** Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

**6- 7-ой семестр.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

### **1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.

2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

5. ЛФК при черепно-мозговой травме.

6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

9. ЛФК после перенесенных травм.

10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.

15. ЛФК при нарушениях осанки.

16. ЛФК в разные trimestры беременности.

17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

19. Основы методики самомассажа.

20. Нетрадиционные оздоровительные методики.

21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

**2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.

5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8. Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

### 3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

#### 4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

#### 5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

**6- 7 семестр**

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **Основная литература**

1. Голошапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013.
2. Железняк Ю.Д Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняк Ю.Д (1- е изд.) учебник, 2013.
3. Железняк Ю.Д, Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства/ Под ред. Железняк Ю.Д (5- е изд.) 2013 .
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012.
- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: учебное пособие. Знать и уметь. - Р/Д: Феникс, 2012. – 256 с.
- Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
- Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура и спорт. Серия: Бакалавр. Базовый курс: учебник. – М.: [Юрайт-Издат](#), 2013. - 432 с.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

Дополнительная литература:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. – М., 2013 .
2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. – М.: КноРус, 2013 .
4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - изд. 8-е. – М.: Феникс, 2012.  
Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы: федеральная целевая программа // Сборник официальных док. и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2006. – № 2.

Периодические издания

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

Интернет-ресурсы

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web\\_Links&file=index&l\\_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10)
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

### **10.1 Физическая культура и спорт**

Помещение для учебных занятий	Технические средства обучения, мультимедийное оборудование, лабораторное оборудование
Лекционная аудитория	Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта)
Аудитория для практических занятий	Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта)



Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

## 11. Лист обновления/актуализации

*(Если программа была обновлена, то следует добавить следующее (выбрать нужный вариант))*

Программа обновлена.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры \_\_\_\_\_

наименованиекафедрыот

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_ .

Программа одобрена на заседании совета

\_\_\_\_\_ факультетаот « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_ .

**или**

Программа актуализирована.

Внесенные изменения и дополнения утверждены на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол заседания кафедры от« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_ .