Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# «**Физическая культура и спорт**»

Направление подготовки:
**37.03.01 Психология**

Профиль: **«Психология»**

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

*Год начала подготовки - 2026*

Утверждена в составе ОПОП.
Составитель: кафедра физического воспитания

Владикавказ 2026

## 1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 з.е. (72 ч.).

| | ОФО |
|---|---|
| Курс | 1 |
| Семестр | 1 |
| Лекции | 18 |
| Практические занятия | - |
| Лабораторные занятия | - |
| Консультации | - |
| Итого аудиторных занятий | 18 |
| Самостоятельная работа | 54 |
| Курсовая работа | - |
| Зачет | + |
| Экзамен | - |
| Общее количество часов | 72 |

## 2. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Цель освоения дисциплины** формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, способностей использования разнообразных форм физической культуры и спорта для осуществления профессиональной деятельности.

**Задачи базовой части учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»:**

− формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

− формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

− овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

− научить использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

− приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Б1.О.12. Дисциплины (модули). Обязательная дисциплина.

Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность обучающимся грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Материал учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» включает два взаимосвязанных содержательных компонента:

− ***теоретический раздел,*** формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре и спорту;

− ***самостоятельный раздел, направленный на*** самостоятельное изучение теоретического материала, написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими

компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

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

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

| **Код и содержание компетенции** | **В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:** | | |
|---|---|---|---|
| | **Знать** | **Уметь** | **Владеть** |
| **УК-7.1.** Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.<br>**УК-7.2.** Способен отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.<br>**УК-7.3.** Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | -методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности;<br>-социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; подготовленности – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;<br>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; | - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;<br>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>-выполнять приемы страховки и самостраховки; | - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;<br>-способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;<br>-методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма;<br>-методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Профессиональная направленность образовательного процесса по Физической культуре и спорту объединяет все разделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины Физическая культура и спорт

| № | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Литера-тура |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | л | пр | Содержание | Часы | | |
| 1 | **Основные понятия физической культуры и её компоненты.** Основные понятия физической культуры. Основные компоненты физической культуры. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Составные части физической культуры. | 2 | - | Исследование физического развития. | 6 | Конспект. | [1-5] |
| 2 | **Социально-биологические основы физической культуры.** Физическая культура и ее составляющие. Профессионально прикладная физическая подготовка. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. | 2 | - | Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). | 6 | Устный опрос. | [1-6] |
| 3 | **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.** Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание | 2 | - | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 6 | | [1-6] |
| 4 | **Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.** Сущность спорта. Классификация видов спорта. Современные популярные виды и си-стемы физических упражнений. Индивидуальный выбор видов спорта. | 2 | - | Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития | 6 | Устный опрос. | [1-4] |
| 5 | **Мотивы, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Основные мотивы к занятиям физической культурой. Формы и содержание самостоятельных занятий. Физическая нагрузка в условиях самостоятельных занятий. | 2 | | Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия | 6 | | [1-6] |
| 6 | **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Формы и содержание самостоятельных занятий. | 2 | - | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Основы составления индивидуальных программ занятий | 6 | | [1-7] |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения в течение дня. Самостоятельные тренировочные занятия. | | | физической культурой по виду спорта | | | |
| 7 | **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.** Основные виды диагностики здоровья. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль. | 2 | | Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом | 6 | | [1-4] |
| 8 | **Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.** Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Утомление. Средства и способы восстановления. Основы рационального питания. Культура питания. | 2 | | Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методы обучения движениям | 6 | | [1-6] |
| 9 | **Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.** Понятие ЛФК. Средства ЛФК. Формы ЛФК. Основы методики ЛФК. Задачи и методика ЛФК при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ. Общие методические принципы проведения ЛФК в ортопедии. Методика применения ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физическая культура при заболеваниях дыха-тельной системы. | 2 | | Основы построения занятия по физической культуре и спорту<br>Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. | 6 | | [1-6] |
| | **ИТОГО** | 18 | | | 54 | | |

Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов. В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

При очно-заочной и заочной формах обучения преподаватель сообщает студентам темы аудиторной и самостоятельной работы.

## 6. Образовательные технологии

**Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия в форме** с использованием современных интерактивных технологий.

**Лекция-диалог –** содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

**Видеоконференция** – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

**Видео-лекция** – снятая на камеру сокращенная лекция, дополненная фотографиями и схемами, иллюстрирующая подаваемый в лекции материал.

**Технология электронного обучения** (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

− систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;

− углубления и расширения теоретических знаний;

− формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

− развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относится: подготовка диалогов и тем, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5.

Методические рекомендации по дисциплине прилагаются.

## 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации

Основными *формами текущего контроля* по дисциплине являются:

– устный опрос на лекции или практическом занятии;

– доклад / реферат / конспект по теме, вынесенной на самостоятельное изучение;

– проверка домашних заданий, практических (лабораторных) работ.

Форма *рубежного контроля:* тест/контрольная работа.

Формы *промежуточной аттестации:* зачет.

При очно-заочной и заочной формах обучения аттестация проводится в традиционной форме в соответствии с локальным нормативным актом – Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова», утвержденным приказом ректора от 03.10.2024 № 241 (https://www.nosu.ru/wp-content/uploads/2025/01/prikaz-241_10.2024-p-ot-03.10.2024-_o-prinjatii-polozhenija-o-tekushhem-kontrole-uspevaemosti-i-promezhut-1.pdf).

## 8.1. Формы контроля и критерии оценивания

| Этап | Форма контроля | Критерии оценивания (процент от максимального кол-ва баллов) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **86-100 %** | **71–85%** | **50–70%** | **Менее 50%** |
| | | **отлично / зачет** | **хорошо / зачет** | **удовлетворительно / зачет** | **неудовлетворительно / незачет** |
| *1. Текущий контроль (max 40 баллов* | | | | | |
| | | 15–17 баллов | 12–14 баллов | 8–11 баллов | 0–7 баллов |
| | Текущая работа в течение модуля (мах 17б.) | Студент активно работает на занятиях, превосходно выполняет все задания преподавателя. | Студент активно работает на занятиях, хорошо выполняет задания преподавателя. | Студент недостаточно активно работает на занятиях, удовлетворительно выполняет задания преподавателя. | Студент недостаточно активно работает на занятиях, неудовлетворительно выполняет задания преподавателя. |
| | | 3 балла | 2 балла | 1 балл | 0 баллов |
| | Реферат / доклад / конспект (мах 3б.) | Тема полностью раскрыта. Превосходное владение материалом. Высокий уровень самостоятельности, логичности, аргументированности. Превосходный стиль изложения. | Тема в основном раскрыта. Хорошее владение материалом. Средний уровень самостоятельности, логичности, аргументированности. Хороший стиль изложения. | Тема частично раскрыта. Удовлетворительное владение материалом. Низкий уровень самостоятельности, логичности, аргументированности. Удовлетворительный стиль изложения. | Тема не раскрыта. Неудовлетворительное владение материалом. Недостаточный уровень самостоятельности, логичности, аргументированности. Неудовлетворительный стиль изложения. |
| *2. Рубежный контроль (30 б.)* | | | | | |
| | тест/ контрольная работа | Количество баллов за выполнение каждого задания указываются в тесте/контрольной работе. | | | |
| *3. Промежуточная аттестация по дисциплине 30 б.* | | | | | |
| | | Критерии оценивания (процент от максимального кол-ва баллов) | | | |
| | | 86–100 % | 71–85% | 50–70% | 0–49 % |
| | Зачет/ Экзамен | Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. | Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Но допущены незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. | Дан недостаточно полный ответ. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. | Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины или дан неполный ответ и допущены грубые ошибки. Речь неграмотная. Уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. |

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине в оценку производится в соответствии с действующим локальным нормативным актом.

**Теоретическая и методическая подготовленность**

Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса и собеседования по обязательным теоретическим и методико-практическим темам, вынесенным на зачет (см. контрольные вопросы к обязательным лекциям и тематику обязательных и дополнительных методико-практических занятий, раздел 5).

**8.2. Примерный вариант рубежной контрольной работы (теста) (30 баллов)**

**1. Физическая культура рабовладельческого общества имела:**
- образовательную направленность
- воспитательную направленность
- прикладную направленность
- военную и оздоровительную направленность

**2. Отметьте принципы спортивной тренировки**
- Вариативности
- Прерывности и недоступности
- Систематичности
- Сознательности и активности

**3. По определению воз качество жизни – это:**
- восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья
- восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума
- восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья

**4 Имели ли право женщины принимать участие в Олимпийских играх Древней Греции?**
- да, перед проведением соревнований мужчин
- да, после проведения соревнований мужчин
- да
- нет

**5 Высшая форма объединения людей, создающая наиболее благоприятные условия для совместной деятельности, - это:**
- корпорация
- коллектив
- ассоциация

**6 Влияние физических упражнений на организм человека:**
- нейтральное, даже если заниматься усердно
- положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей
- нейтральное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия
- положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

7 В каком году было создано физкультурно-спортивное общество «Спартак»:
- в 1935 г.
- в 1931 г.

- в 1923 г.
- в 1922 г.

**8 Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?**

- позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- уменьшает количество лет
- повышает жизненные силы и функциональные возможности
- понижает выносливость и работоспособность

**9. Физическое воспитание – это**

- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;
- педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.
- составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

**10. Средствами спортивной тренировки являются:**

- избранные соревновательные упражнения
- соревновательные упражнения
- избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные упражнения
- общеподготовительные упражнения

**11. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза является:**

- формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача
- содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду
- обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности

**12. Определение понятия «физическое развитие»**

- использование средств и методов физического воспитания
- процесс изменения физических способностей организма
- процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни
- формирование двигательных умений и навыков

**13. Назовите выдающихся Ставропольских спортсменов победителей и призеров Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы**

- Д. Шипулин, А. Легков, Е. Исенбаева, Ю. Борзаковский;
- И. Лавров, Е. Кузнецов, Д. Беджанян, А. Чемеркин.
- А.Карелин, Б. Сайтиев, А. Кабаева, А.Садулаев;
- Р. Власов, И. Захаров, С. Хоркина, А. Загитова;

**14. Как звучит олимпийский лозунг?**

- «Главное не победа, а участие»
- «Быстрее, Выше, Сильнее»
- «Бороться, Бороться, Бороться»
- «Выше, Сильнее, Быстрее»

**15. В каком году и где прошла первая летняя Универсиада студентов?**

- в 1959 году г. Турин Италия
- в 1967 году г. Токио Япония

- в 1923 году г. Париж Франция
- в 1935 году г. Будапешт Венгрия

**16. Рост тренированности сопровождается**

- понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата
- повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата

**17. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- профессионально-прикладная подготовка
- профессиональная подготовка
- профессионально-прикладная физическая подготовка спортивно-техническая подготовка

**18 Выберите два правильных ответа. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрейшее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются:**

- воздействие ионизированным воздухом
- питание
- биологически активные добавки
- бани

**19. Что понимается под термином «физическое воспитание»**

- формирование физических качеств студенческой молодежи
- процесс развития двигательных качеств
- формирование физической культуры личности студента
- педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека

**20. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- А.Бутовский
- Н.Орлов
- Н.Панин – Коломенкин
- А.Петров

**21. С какого возраста в древнерусском раннефеодальном государстве готовились воины профессионалы:**

- с 14 лет
- с 15 лет
- с 12 лет
- с 10 лет

**22. В каком году в России был введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»:**

- в 1931 году
- в 1933 году
- в 1929 году
- в 1935 году

**23. К утопистам эпохи Возрождения относится:**

- Франсуа Рабле
- Витторно да Фельтре
- Томас Мор

**24. Гибкость – это**

- способность выполнять движения с большой амплитудой
- способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление
- способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями

- способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени

**25. В каком году было создано крупнейшее в стране высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта.**

- в 1925 году
- в 1920 году
- в 1923 году
- в 1918 году

**26. Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде (укажите несколько правильных ответов)**

- уменьшения количества мышечных клеток
- повышения эластичности связок
- увеличения мышечной массы
- увеличения массивности костей

**27. При хронических гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока нормализации функции способствуют:**

- ациклические упражнения
- аутотренинг
- циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени

**28. К средствам физического воспитания относятся**

- физические упражнения
- идеомоторные упражнения
- круговая тренировка
- тренажерные устройства

**29. Физическое и вербальное поведение, направленное на причинение вреда кому-либо, это:**

- злость
- зависть
- агрессия

**30. Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

- область общей культуры и истории человечества, представляющий собой исторически определённый уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества
- процесс изменения функций и форм организма для достижения высоких результатов
- вид подготовки к профессиональной деятельности
- деятельность в рамках процесса физического воспитания и самовоспитание для общего физического развития и оздоровления

**31. Один из самых простых способов понимания другого человека, уподобление ему, отождествление с ним себя – это:**

- идентификация
- рефлексия
- эмпатия

**32. Степень развития тактического мышления – это результат:**

- тактической подготовки
- игровой подготовки
- научно-методического обеспечения
- соревновательной подготовки

**33. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

- боди-балет
- пилатес

- боди-флекс
- степ-аэробитка

**34. В средние века спортивные соревнования представляли собой:**

- осаду замка
- игру в гольф
- рыцарские турниры

**35. Брадикардия это?**

- неровное сердцебиение
- увеличенное сердцебиение
- общее нарушение сердцебиения
- замедленное сердцебиение

**36. При хронических воспалительных заболеваниях легких и бронхов в ЛФК рекомендуется использовать:**

- кратковременные нагрузки скоростно-силового характера
- циклические упражнения на выносливость

**37. Оценка физического состояния человека – это:**

- оценка морфологических и физических показателей
- оценка функций кровоснабжения
- оценка физической подготовленности

**38. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

- физическая подготовка
- физическая нагрузка
- физическое состояние
- физическое воспитание

**39. К активному отдыху относится:**

- сон
- физкультурно-спортивное занятие
- отдых сидя

**40. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:**

- занятия лыжной подготовкой
- занятия легкой атлетикой
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка

### 8.3. Темы рефератов

1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и её организация в ВУЗе.
4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов.
5. Естественно-научные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.
6. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности человека.
7. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов.
8. Психофизические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
11. Профессионально-прикладная физическая и психологическая подготовка студентов.
12. Психофизические причины развития утомления в физическом и умственном труде.
13. Диагностика утомления и психомоторной работоспособности человека.

14. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся.

15. Олимпийские игры, Универсиады и стремление молодежи к гармоничному психофизическому развитию.

16. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов.

17. Научно-обоснованный выбор индивидуального вида спортивного совершенствования студентов.

18. Психомоторное развитие молодёжи.

19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

20.Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.

21. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

22. Формы и содержание самостоятельных занятий.

23.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

24. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

25. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

**Методические рекомендации по выполнению рефератов**

**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:

- титульный 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.

**Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

| **Уровень сформированности компетенций** | | | |
|---|---|---|---|
| **«Минимальный уровень не достигнут» (менее 50 баллов)** | **«Минимальный уровень» (50-70 баллов)** | **«Средний уровень» (71-85 баллов)** | **«Высокий уровень» (86-100 баллов)** |
| *Компетенции не сформированы.*<br><br>Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы. | *Компетенции сформированы.*<br><br>Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктив- | *Компетенции сформированы.*<br><br>Знания обширные, системные.<br>Умения носят репродуктивный характер, | *Компетенции сформированы.*<br><br>Знания твердые, аргументированные, всесторонние.<br>Умения успешно при- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка. | применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка. | меняются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка |
| **Описание критериев оценивания** | | | |
| Обучающийся демонстрирует:<br>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;<br>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;<br>-непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий;<br>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;<br>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности. | Обучающийся демонстрирует:<br>- знания теоретического материала;<br>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;<br>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;<br>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;<br>- умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить. | Обучающийся демонстрирует:<br>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;<br>- твердые знания теоретического материала.<br>-способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;<br>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;<br>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;<br>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;<br>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам.<br>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов, присутствует неуверенность в ответах. | Обучающийся демонстрирует:<br>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;<br>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;<br>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;<br>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания, а также дополнительные вопросы экзаменатора;<br>- умение решать практические задания;<br>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы. |
| **Оценка «неудовлетворительно» /не зачтено** | **Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»** | **Оценка «хорошо» / «зачтено»** | **Оценка «отлично» / «зачтено»** |

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**а) основная литература**:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 194 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14341-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/588595.

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 184 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13023-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/587156.

3. Кизько А.П. Физическая культура: теоретический курс: [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с.: табл. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350.

**б) дополнительная литература:**

4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под редакцией А. Е. Ловягиной. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 609 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/560624.

5. Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 609 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/564728.

6. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва: Юнити, 2015. – 432 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573.

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 749 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/565828.

8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 442 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/565829.

9. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебник для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 531 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/565945.

10. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебник для вузов / Т. П. Бегидова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 181 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/563550.

**в) профессиональные базы данных и другие Интернет-ресурсы:**

| | |
|---|---|
| Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» | https://www.infosport.ru/ |
| История Олимпийских игр | https://www.olympichistory.info/ |
| Министерство спорта РФ | https://minsport.gov.ru/ |
| Министерство физической культуры и спорта Республики Северная Осетия- | https://minsport.alania.gov.ru/ |

| | |
|---|---|
| Алания | |
| РОССТУДСПОРТ | https://rosstudsport.ru/ |
| Общероссийская общественная организация РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ | https://studsport.ru/ |
| Ассоциация студенческих спортивных клубов России | https://vk.com/asscrf |
| РУСАДА | https://course.rusada.ru/ |
| Большой спорт | https://bolshoisport.ru/ |

**г) программное обеспечение, ЭБС:**

**- необходимый для обеспечения данной дисциплины комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, а также электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор:**

| № п/п | Наименование | № договора(лицензия) | Страна- производитель |
|---|---|---|---|
| 1. | Windows 10 Enterprise | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 2. | Windows 10 Pro for Workstations | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 3. | Windows 7 Enterprise | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 4. | Windows 7 Professional | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 5. | Office Standard 2016 | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 6. | Office Standard 2013 | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 7. | Office Standard 2010 | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 8. | Корпоративная электронная почта (Яндекс.Почта) | №КИС-1965-2025 от 12.01.2026 | Россия |
| 9. | Программное обеспечение 1С: Предприятие. Бухгалтерский Учет. Типовая конфигурация 8 сетевая версия | № СД/108 от 29.08.2017 «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно | Россия |
| 10. | Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат. ВУЗ» | № SBR003-250010357500001от 05.02.2025 (действителен до 04.02.2026) с ОАО «АнтиПлагиат» | Россия |
| 11. | Программное обеспечение 1С: Предприятие 8.3 Управление торговлей | №КП /108 от 29.08.2017 с ООО «Максимум» (бессрочно) | Россия |
| 12. | Программное обеспечение 1С: Зарплата и кадры государственного учреждения 8 | №СД./ №9., 08.06.2025 г. «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно | Россия |
| 13. | 1С: Бухгалтерия 8. Базовая версия | №9 от 21.05.2019, «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно | Россия |
| 14. | Планы | №2191-24, от 09.01.2025 г. | Россия |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | (тех.поддержка до 26.02.2026 г.) ООО ЛММИС | |
| 15. | ПО Лаборатории ММИС (Деканат, ПК, Ведомости, Тестирование, интернет расширение и др.) | №2435-24 от 04.03.2025 ООО ЛММИС | Россия |
| 16. | VSDESK | № 210406/01 от 06.04.2021г. ИП И,А.Сергеевич | Россия |
| 17. | DIRECTUM RX – Система электронного документооборота | ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022 | Россия |
| 18. | MOODLE | Бесплатное | - |
| 19. | ЭБС «Консультант студента» | http://www.studentlibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ | Россия |
| 20. | РусГард | Бесплатное | Россия |
| 21. | Система веб-конференций (bigbluebutton) | Бесплатное | - |
| 22. | Средства криптографической защиты (КриптоПро CSP, Крипто АРМ) | №120680, от 21.01.2025 ООО «Цифровые технологии» | Россия |
| 23. | Средства криптографической защиты (ViPNet) | №0000-000008 от 17.01.2025 ООО Экспресс-линк | Россия |
| 24. | Средства криптографической защиты (Континент TLS) | №25/08/22 СЛ от 04.09.2025 ООО СКБ-Сервис | Россия |
| 25. | Kaspersky Endpoint Security | № СФ00-001239 от 13.02.2025 ООО Системный Софт | Россия |

**Реестр электронных библиотечных систем (ЭБС)**
**и электронных образовательных ресурсов, доступ к которым обеспечен**
**для обучающихся по образовательным программам,**
**реализуемым в 2026-2027 учебном году**

| **Название базы данных** | **Платформа и (или) адрес в сети Интернет** | **Реквизиты** | **Правообладатель** | **Количество ключей** |
|---|---|---|---|---|
| «Университетская библиотека Online» Базовая коллекция | https://biblioclub.ru Требуется регистрация. | Договор № 571-12/2025 от 12.01.2026 г. С 01.01.2026 г. -31.12.2026 г. | ООО «НексМедиа» | Без ограничения количества пользователей |
| Информационно- аналитическая система SCIENCE INDEX: рефераты и полные тексты научных статей и публикаций, россий- | eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/org Требуется регистрация. | Лицензионный договор № 310-5051/2025 от 31.03. 2025 г. С 14.04.2025 г.-20.04.2026 г. | ООО «Научная электронная библиотека eLibrary.ru» | Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ские научные и научно-технические журналы | | | | |
| eLIBRARY.RU - интегрированный научный информационный портал в российской зоне сети Интернет, включающий базы данных научных изданий и сервисы для информационного обеспечения науки и высшего образования. | eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/org Требуется регистрация. | Ресурс открытого доступа | ООО «Научная электронная библиотека eLibrary.ru» | Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей |
| «Юрайт» - Учебники по всем специальностям и направлениям подготовки. - ЦУМК по федеральному проекту «Кадры для цифровой экономики» | «Юрайт» https://urait.ru/info/courses?utm_sour...m_campa Требуется регистрация. | Договор № 6237 от 05.12.2023 г. С 31.12.2023 - 31.12.2026 г. | ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» | Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей |
| Универсальная база данных East View - полнотекстовый доступ к научным журналам | https://dlib.eastview.com Логин: Khetagurov. Пароль: Khetagurov. | №210-П от 12.01.2026 г. С 01.01.2026 г.- 31.12.2026 г. | ООО «ИВИС» | Без ограничения количества пользователей |
| «SocHum» - электронная библиотека социогуманитарного знания (коллекция учебно-методической литературы и научных журналов социогуманитарной коллекции научно- исследовательских институтов РАН | https://sochum.ru | Ресурс открытого доступа | Государственный академический университет гуманитарных наук (ГАУГН) | Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей. |
| Polpred.com - открытая электронная библиотечная система и интернет- сервисы «Деловые средства массовой информации». Доступ к статьям 600 газет, журналов информагентств с архивом за 20 лет: - обзор СМИ; - Россия и зарубежье; - Федеральные округа РФ. - внешняя экономика, право. | https://www.polpred.com/ | Ресурс открытого доступа | | Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей. |
| Национальная электронная Библиотека «НЭБ» | https://rusneb.ru/ Требуется регистрация. | Договор № 4513-п от 26.12.2023 г. (на 10 лет с | Российская государственная библиотека | Доступ осуществляется по IP адресам вуза без огра- |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | последующей автоматической пролонгацией) Без ограничения срока | | ничений по количеству пользователей |

**Электронные образовательные ресурсы**

| **Наименование ресурса** | **Содержание ресурса** | **Ссылка на ресурс в сети Интернет** |
|---|---|---|
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам | Каталог образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовая электронная учебно-методическая библиотека для общего и профессионального образования | https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/ |
| «КиберЛенинка» | Собрание научных статей, в основном на русском языке, хотя есть и иностранные публикации. | https://cyberleninka.ru/ |
| Всенаука | Естественные, гуманитарные и социальные науки, психология | Всенаука https://vsenauka.ru/ |
| Библиотекарь. Ру | Бесплатная интернет-библиотека. Книги, статьи, документы по русской и мировой истории, искусству, культуре, прикладным наукам, учебники, научные статьи, методические пособия.<br>Электронные книги, учебники, периодика, графика, справочная и техническая литература.<br>На сайте представлено около 10.000 книг доступных для онлайн чтения.<br>- более 50 полнотекстовых справочников и энциклопедий;<br>- Древнерусская литература - летописи, жития святых, воинские повести древней Руси;<br>- сведения иностранных писателей о средневековой России;<br>- большой раздел репринтов книг, газет и журналов 19 века;<br>- биографии и труды русских учёных и писателей;<br>- классическая литература. Мемуары, дневники;<br>- учебники и научные работы по 20 дисциплинам;<br>- более 15.000 картин и художественных изображений. | https://bibliotekar.ru/ |

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| |
|---|
| **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся:** преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение. |
| **Библиотека, в том числе читальный зал:** столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение. |

### Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- при наличии по дисциплине курсовой работы продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.