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:
45.03.01 Филология

Профиль: "Отечественная филология (осетинский язык и литература)"

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. **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. **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; -социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; подготовленности – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -выполнять приемы страховки и самостраховки;	- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; -способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; -методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма; -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 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. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.	*Компетенции сформированы.* Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктив-	*Компетенции сформированы.* Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер,	*Компетенции сформированы.* Знания твердые, аргументированные, всесторонние. 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: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; -непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов, присутствует неуверенность в ответах.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - 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 последующей автоматической	Российская государственная библиотека	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по

		пролонгацией) Без ограничения срока		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. Электронные книги, учебники, периодика, графика, справочная и техническая литература. На сайте представлено около 10.000 книг доступных для онлайн чтения. - более 50 полнотекстовых справочников и энциклопедий; - Древнерусская литература - летописи, жития святых, воинские повести древней Руси; - сведения иностранных писателей о средневековой России; - большой раздел репринтов книг, газет и журналов 19 века; - биографии и труды русских учёных и писателей; - классическая литература. Мемуары, дневники; - учебники и научные работы по 20 дисциплинам; - 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.