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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИН

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 42.03.02 Журналистика

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр Форма

обучения – очная

Год начала подготовки - 2026

Утверждена в составе ОПОП.

Владикавказ 2026

1. **Структура, и общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет: Базовая часть - 72 часа (2 зачётные единицы). Форма промежуточной аттестации - зачёт

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Семестры						
		I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.
Аудиторные занятия (всего)	**72**	**72**						
Базовая часть 72 часа (2 ЗЕТ)								
Лекции	**18**	**18**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Методикопрактические занятия	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	
Самостоятельная работа	**54**	**54**						

2. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель освоения дисциплины:

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной 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 основной образовательной программы (ОПОП)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части блока **Б1.О.12** «Дисциплины» ФГОС ВО по всем направлениям подготовки. 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 специалисту 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: ***обязательный*** (базовый) **Б1.О.28** в объёме **72 часа** состоящих из следующих разделов:

- теоретический раздел в объёме 18часов формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к Физической культуре и спорту;

- самостоятельный раздел в объёме 54часов, направленный на самостоятельное изучение теоретического материала, написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт».

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

Коды компетенций	**Содержание компетенций**
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Имеет опыт
1.	УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление		-методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности; -социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии	- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - и спользовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; -выполнять	- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; -способностью к организации своей жизни соответствии с социальнозначимыми представлениями о здоровом образе жизни; -методикой самостоятельных

	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.	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 направленност и;	простейшие приемы самомассажа и релаксации; -выполнять приемы страховки и самостраховки;	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

Таблица 5.1.

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля			Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	ша	
1	Основные понятия физической культуры и её компоненты	2	-	Исследование физического развития.	6	Конспект.			**[1-5]**
2	Социально-биологические основы физической культуры	2	-	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).	6	Устный опрос.			**[1-6]**
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	6				**[1-6]**
4	Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	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.	2		Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия	6				**[1-6]**
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Основы составления индивидуальных программ занятий	6				**[1-7]**

				физической культурой по виду спорта					
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2		Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	6				**[1-4]**
8	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального 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	2		Основы построения занятия по физической культуре и спорту Рекомендации по организации оздоровительной тренировки.	6				**[1-6]**
	ИТОГО 1 семестр	18			54				
	Итого за год	18			54				

Примечания:

- 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 Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

5.2. Содержание дисциплины

5.1. Теоретический раздел (темы, содержание занятий, контрольные вопросы)

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание теоретических занятий включает в себя в обобщенном виде: основные понятия и термины; современные научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в Физической культуре и спорту, объективные связи между ними; теоретическую информацию и научные факты, объединяющие и формирующие убеждения. При рассмотрении теоретических тем даются рекомендации по предметно-операционному использованию полученных знаний и приобретении практического опыта в будущей профессиональной деятельности, в занятиях избранным видом спорта или физкультурно-оздоровительными системами

Лекция 1. Тема: **Основные понятия физической культуры и её компоненты**

Краткое содержание: Основные понятия физической культуры. Основные компоненты физической культуры. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Составные части физической культуры.

Контрольные вопросы

1. Физическая культура и спорт - часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт - явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; средства физической культуры.
4. Методы физического воспитания.
5. Составные части физической культуры
6. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья, их физического и спортивного совершенствования.

Литература:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389
2. 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. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350
3. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник для высших учебных заведений физической культуры : [12+] / А.А. Передельский. - Москва : Спорт, 2016. - 417 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353

4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238
5. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2018. - 420 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656

Лекция 2. Тема: **Социально-биологические основы физической культуры**

Краткое содержание: 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.

Контрольные вопросы

1. Материальные и духовные ценности физической культуры.
2. Физическое воспитание и его направления.
3. Физические упражнения, как средства физического воспитания.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (Ш1ФП).
5. Опорно-двигательный аппарат (костная и мышечная системы).
6. Дыхательная система.
7. Система пищеварения и выделения.

Литература:

1. 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. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350
2. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 106 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425
3. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: материалы Межвузовской научно-практической конференции, г. Москва, 21 марта 2018 г. / сост. Т.К. Ким ; Московский педагогический государственный университет. - Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2019. - 397 с. : табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563597
4. Философия здоровья / ред. А.Т. Шаталов. - Москва : Институт философии РАН, 2001. - 244 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=63865
5. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. - Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. - 612 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

6. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. - Ч. 2. - 91 с. : ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859

Лекция 3. Тема: **Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.**

Краткое содержание: Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание.

Контрольные вопросы

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни и его влияние на здоровье
4. Факторы, влияющие на здоровье
5. Влияние окружающей среды на здоровье
6. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека
7. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья
8. Самооценка собственного здоровья

Литература:

I. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Сибирский федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2014. - 219 с. : табл., схем. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606

2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. - Москва ; Берлин : Директ- Медиа, 2020. - 199 с. : ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Сибирский федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2014. - 219 с. : табл., схем. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606b

4. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспект) : учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 315 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223

5. Гринченко, Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций / Н.А. Гринченко ; Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. - 316 с. : табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272435

6. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. - Москва : Прометей, 2012. - 86 с. : табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339

Лекция 4. Тема: **Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Краткое содержание: Сущность спорта. Классификация видов спорта. Современные популярные виды и системы физических упражнений. Индивидуальный выбор видов спорта.

Контрольные вопросы

1. Спорт как уникальное социальное явление.
2. Единая спортивная классификация.
3. Характеристика видов спорта, развивающих выносливость.
4. Характеристика видов спорта, развивающих ловкость.
5. Характеристика видов спорта, развивающих гибкость.
6. Характеристика видов спорта, развивающих скоростно-силовые качества.

Литература:

1. 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. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573
2. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : [16+] / О.П. Кокоулина. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952
3. Минникаева, Н.В. Организация физкультурно-оздоровительных предприятий : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 120 с. : ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278906
4. Коротких, И.А. Физическая культура студента : учебное пособие : в 3 частях : [16+] / И.А. Коротких, Н.Д. Прасалов, В.Г. Иванников ; Кемеровский государственный университет. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2005. - Ч. 3. - 48 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600357

Лекция 5. Тема: **Мотивы, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Краткое содержание: Основные мотивы к занятиям физической культурой. Формы и содержание самостоятельных занятий. Физическая нагрузка в условиях самостоятельных занятий.

Контрольные вопросы

1. Факторы от которых зависит формирование и развитие мотивов занятий физической культурой и спортом.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Самостоятельное тренировочное занятие.

4. Физическая нагрузка, основные составляющие.
5. Характеристика тренировочных зон.

Литература:

1. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. - Москва : Московский педагогический государственный университет (МИГУ), 2018. - 338 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939
2. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. - 118 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131
3. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие : [16+] / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с. : ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285
4. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 81 с. : ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370
5. Асташина, М.И. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М.И. Асташина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 189 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043
6. Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н. В. Тычинин, В.М. Суханов ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 101 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034

Тема 6. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Краткое содержание: Формы и содержание самостоятельных занятий. Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения в течение дня. Самостоятельные тренировочные занятия.

Контрольные вопросы

I. Формы самостоятельных занятий.
2. Упражнения, которые можно и нельзя включать в утреннюю гигиеническую гимнастику.
3. Упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями.
4. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах .
5. Значение слова кросс и его определение.
6. Ритмическая гимнастика.
7. Атлетическая гимнастика.

Литература:

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики

гимнастики и режиссуры. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioelub.ru/index.php?page=book&id=483271
2. Семянникова, В.В. Научно-методическая работа студентов : учебное пособие / В. В. Семянникова ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. - 126 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioelub.ru/index.php?page=book&id=272301
3. Гилазиева, С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений : учебное пособие / С. Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 120 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioelub.ru/index.php?page=book&id=438997
4. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. - Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. - 338 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioelub.ru/index.php?page=book&id=598939
5. Фомина, Е.В. Физиология: избранные лекции : [16+] / Е.В. Фомина, А.Д. Ноздрачев ; Московский педагогический государственный университет. - Москва : Московский педагогический государственный университет (МИГУ), 2017. - 172 с. : ил., схем., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioelub.ru/index.php?page=book&id=472086
6. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 250 с. : ил. - (Высшее образование). - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioelub.ru/index.php?page=book&id=271497
7. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. - 112 с. : табл., ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioelub.ru/index.php?page=book&id=493420

Лекция 7. Тема. **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Краткое содержание: Основные виды диагностики здоровья. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль.

Контрольные вопросы

1. Определение, виды, цели диагностики.
2. Медицинские учреждения, организующие врачебный контроль.
3. Величина пульса при средней и высокой интенсивности нагрузки.
4. Антропометрические показатели дыхания.
5. Проба Штанге и проба Генчи.
6. Методы педагогического контроля.
7. Сущность самоконтроля.

Литература:

1. Коротких, И.А. Физическая культура студента : учебное пособие : в 3 частях : [16+] / И.А. Коротких, Н.Д. Прасалов, В.Г. Иванников ; Кемеровский государственный университет. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2005. - Ч. 3. - 48 с. : ил. -

Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600357
2. Экзамен по физической культуре в вузе : учебно-методическое пособие : [12+] / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 180 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426467
3. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 236 с. : табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983
4. Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие : [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко ; Южный федеральный университет. - доп. и перераб. - Ростов-на- Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2018. - 103 с. : табл., граф., ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699

Лекция 8. Тема. **Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.**

Краткое содержание: Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Утомление. Средства и способы восстановления. Основы рационального питания. Культура питания.

Контрольные вопросы
1. Определение утомления.
2. Способы восстановления.
3. Медико-биологические средства восстановления.
4. Общетонизирующие средства.
5. Рациональное питание.
6. Формула правильного питания спортсмена.
7. Теория сбалансированного питания.

Литература:

1. Восстановительные средства в физической культуре и спорте : [16+] / авт.-сост. Н.В. Минникаева, Р.С. Жуков, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2018. - 147 с. : табл., ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574271
2. Кулиненков, О.С. Медицина спорта высших достижений : [12+] / О.С. Кулиненков. - Москва : Спорт, 2016. - 321 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460860
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372

4. Сапего, А.В. Физиология спорта : учебное пособие / А.В. Сапего. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471
5. Белова, Л.В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.В. Белова ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. - 149 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL:

https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915
6. Избранные лекции по спортивной биохимии : учебное пособие / сост. О.Н. Кудря, Т.А. Линдт ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 132 с. : ил., табл., схем., граф. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429348

Лекция 9. Тема. **Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.**

Краткое содержание: 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 дыхательной системы.

Контрольные вопросы

1. Определение понятия, средства, формы ЛФК.
2. Методика проведения Лечебной гимнастики.
3. Характеристика основных нарушений обмена веществ.
4. Задачи ЛФК.
5. ЛФК в ортопедии. Виды нарушения осанки.
6. Задачи ЛФК при деформациях ОДА.
7. Роль ЛФК при повышенном риске болезней сердца и сердечно-сосудистых заболеваний.
8. Основные причины заболеваний органов дыхания.

Литература:

1. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. - 118 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131
2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696
3. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 179 с. : ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591

5. Сапего, А.В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Кемеровский государственный университет, Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 210 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925
6. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастки и режиссуры. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. - 132 с. : табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406

5.3.Самостоятельная работа студентов

Тема: Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Задачи занятия:
Сформировать у студентов знания о технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.
Обучить студентов соблюдению техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом, прежде всего профилактике травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.
Сформировать у студентов мотивацию к качественному освоению основ техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.
Закрепить практические умения студентов в соблюдении техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту.

Тема: Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

Задачи занятия:
Сформировать у студентов знания о контроле и самоконтроле на занятиях по физической культуре и спорту.
Обучить студентов методам самоконтроля, доступным при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, основным принципам контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.
Сформировать у студентов мотивацию к освоению основ самоконтроля, привить грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Тема: Методы обучения движениям.

Задачи занятия:
Сформировать у студентов знания по основам обучения двигательным действиям.
Ознакомить студентов с методикой обучения движениям на занятиях по физической культуре.
Сформировать у студентов мотивацию к качественному освоению методов обучения двигательным действиям.
Закрепить умения студентов применять полученные знания при обучении технике спортивных действий согласно программе по физической культуре и спорту.

Тема: Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта.

Задачи занятия:
Сформировать представления о средствах и методах составления индивидуальных программ по виду спорта.
Обучить приемам составления индивидуальных программ по виду спорта.
Сформировать у студентов мотивацию к освоению умений в составлении индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта.

Закрепить практические умения студентов в составлении индивидуальных программ занятий физической культурой и спортом.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Жизненно необходимые навыки и умения.

Задачи занятия

1. Сформировать у студентов знания об основах профессионально-прикладной физической подготовки и о жизненно важных двигательных умениях и навыках.
2. Обучить студентов методике формирования профессионально-прикладной физической подготовки и жизненно важных навыков и умений.
3. Формировать у студентов мотивацию к освоению знаний о профессиональноприкладной физической подготовке, жизненно важных умениях и навыках, привить грамотное и осмысленное от ношение к занятиям физической культурой и спортом.
4. Закрепить умения студентов в использовании знаний о профессионально-прикладной физической подготовке и жизненно важных умениях и навыках.

Тема. Основы построения занятия по физической культуре и спорту.

Задачи занятия

1. Сформировать у студентов знания о структуре занятия по физической культуре.
2. Обучить студентов методике проведения занятия по физической культуре.
3. Сформировать у студентов мотивацию к освоению теоретических знаний о структуре занятия по физической культуре и методики его проведения.
4. Закрепить практические умения студентов в проведении занятия по физической культуре.

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.

Онлайн-семинар - разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.)

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, табл. 5.1.,5.2.,5.3.

Методические рекомендации по дисциплине прилагаются.

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

Рабочая программа предусматривает проведение практических занятий на ОЗО, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных диалогов и переводу текстов.

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

Текущий контроль - это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают опросы на семинарских и практических занятиях, а также короткие (до 15 мин.) задания, выполняемые студентами в начале лекции с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или в конце лекции для выяснения степени усвоения изложенного материала.

Рубежный контроль осуществляется по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

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).

9. Контроль знаний

9.1. 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.

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «физическая культура и спорт»

10.1. Литература

А) Основная литература:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389

2. 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. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350

3. Философия здоровья / ред. А.Т. Шаталов. - Москва : Институт философии РАН, 2001. - 244 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=63865

4. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. - Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. - 612 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

5. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Сибирский федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2014. - 219 с. : табл., схем. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606

6. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся —

бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. - Москва ; Берлин : Директ- Медиа, 2020. - 199 с. : ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992
7. 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. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573
8. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : [16+] / О.П. Кокоулина. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952
9. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие : [16+] / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с. : ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285

Б) Дополнительная литература:

10. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271
11. Семянникова, В.В. Научно-методическая работа студентов : учебное пособие / В.В. Семянникова ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. - 126 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272301
12. Коротких, И.А. Физическая культура студента : учебное пособие : в 3 частях : [16+] / И.А. Коротких, Н.Д. Прасалов, В.Г. Иванников ; Кемеровский государственный университет. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2005. - Ч. 3. - 48 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600357
13. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 236 с. : табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983
14. Сапего, А.В. Физиология спорта : учебное пособие / А.В. Сапего. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471
15. Белова, Л.В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.В. Белова ; СевероКавказский федеральный университет. - Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. - 149 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915
16. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. - 118 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131
17. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696

в) Интернет-ресурсы

- eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. - URL: http://www.elibrary.ru
- Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. - URL: http://biblio-online.ru
- Университетская библиотека online. - [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. - URL: http://www.biblioclub.ru
- ФГБУ «ГПНТБ России»
-Универсальная база данных «East-View»
-Электронная библиотека «Консультант студента»
- Электронная библиотека диссертаций РГБ (ЭБД РГБ)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Проведение лекционных и семинарских занятий по дисциплине осуществляется в каб. №400 (корпус исторического факультета СОГУ), обеспеченного компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет, интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия, проводимые в традиционной форме, консультации, индивидуальная работа со студентами, проходят в каб.405.

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPS A) от 04.2016 г.
2.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPS A) от 04.2016 г.
3.	Антивирусное программное обеспечение KasperksyTotalSecurity	№17E0-180222-130819-587-185 от 26.02. 2018 до 14.03.2019 г, продлено до 2021 г.
4.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)

11. Лист обновления/актуализации