

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

УТВЕРЖДЕНО В СОСТАВЕ ОПОП

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Физическая культура и спорт»**

Направление 44.03.01 Педагогическое образование, Профиль подготовки  
"Изобразительное искусство"

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения — очная

Владикавказ 2019

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Направление : Педагогическое образование, Профиль подготовки "Изобразительное искусство" утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2016, № 1037 учебным планом подготовки специалистов, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 28.05.2019 № 10

Составители: Гулухиди Виктор Иванович старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ к.п.н. Д.Ю.Карасев

Одобрена советом факультета искусств

Председатель совета факультета \_\_\_\_\_ Э.Ю. Галазов

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 72 часа -2 з.е.

	Очная форма обучения
Курс	1
Семестр	1,2
Практические занятия	36
Итого аудиторных занятий	-
Самостоятельная работа	36
Курсовая работа	
Форма контроля	зачет
Экзамен	
Зачет	1,2
Общее количество часов	72
	Очная форма обучения

## 2. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

*К задачам* изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется базовой части Б1.Б. 13 Блока 1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 72 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Физической культуре и спорту» составлена в соответствии с ФГОС ВО, у специалистов набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

#### 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:

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
УК - 7	- основные средства и методы физического воспитания - влияние оздоровительных систем физического воспитания на организм человека - профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекции; - формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и	- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья; - использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; - применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;	- навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья - основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности; - средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

	пола, спортивной подготовленности и функционального состояния; - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;		
--	--	--	--

**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	Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		
<b>1-2</b>	Тестирование СФП и ОФП	2					
<b>3-4</b>	Сведение о технике безопасности. Обучения на тренажерах.	2		Не предусмотрено		контрольные испытания	[1-4]
<b>5-6</b>	Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений Круговая тренировка (КТ) <sup>1</sup> . Растягивающие упражнения (РУ) <sup>2</sup>	2		Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.	[1-4]
<b>7-8</b>	Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием тренажеров. Круговая тренировка (КТ) <sup>1</sup> . Бег 500м(дев) и 1000м (юн)	2		Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.	[1-4]
<b>9-10</b>	Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса. Круговая тренировка (КТ) <sup>1</sup> Растягивающие упражнения (РУ) <sup>2</sup>	2		Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.	[1-4]
<b>11-12</b>	Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц спины. Круговая тренировка (КТ) <sup>1</sup> . Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация	2		Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.	[1-4]
<b>13-14</b>	Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц ног. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.	2		Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.	[1-4]
<b>15-16</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка (КТ) <sup>1</sup> . Бег 500м(дев) и 1000м (юн).	2		Не предусмотрено		освоение техники	[1-4]

	Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.					атл. упр.	
<b>17-18</b>	Тестирование СФП и ОФП	2		Не предусмотрено		контрольные испытания	
	Итого за семестр	18					
<b>19-20</b>	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания	
<b>21-22</b>	Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений в системе «суперсерий». Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		2	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.	[1-4]
<b>23-24</b>	Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений в системе «сдвоенных сетов». ). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		2	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.	[1-4]
<b>25-26</b>	Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений в системе «трисета»). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		2	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.	[1-4]
<b>27-28</b>	Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы шеи. Базовые упражнения: плечи (дельтовидные мышцы). Базовые упражнения: мышцы рук (бицепсы, трицепсы, предплечья). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		2	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.	[1-4]
<b>29-30</b>	Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы шеи. Базовые упражнения: плечи (дельтовидные мышцы). Базовые упражнения: мышцы рук (бицепсы, трицепсы, предплечья). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		2	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.	[1-4]
<b>31-32</b>	Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы шеи. Базовые упражнения: плечи (дельтовидные мышцы). Базовые упражнения: мышцы рук (бицепсы, трицепсы,		2	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.	[1-4]

	предплечья). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация						
<b>33-34</b>	Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы спины. Базовые упражнения: мышцы живота. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		2	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.	[1-4]
<b>35-36</b>	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания	
	<b>Итого за семестр</b>		18				



## 6. Образовательные технологии

№/п.	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
	<b>«Физическая культура и спорт»</b>		72	Игровой метод Соревновательный метод Метод круговой тренировки Зрительные методы	

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

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

п/№	Наименование вида СРС*	Объем в АЧ		Способ организации / доступ к методическим материалам
	Не предусмотрена	Семестр	Семестр	
	ИТОГО			

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

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

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать **зачёт**, на первом курсе - уровень отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта (**ИВС**), а для **1-2 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта (**ИВС**).

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие менее **75%** занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают **НЕЗАЧЕТ**.

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине **«по Физической культуре и спорту»** освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

### Критерии оценки реферата:

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

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

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

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

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

### Требования к реферату

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

### Тесты по СФП (муж)

#### 1-2 семестры

Вес	Баллы	Жим штанги лежа (кол-во раз)		Разгибание бедра ( кол-во раз)		Боковые повороты туловища (кол-во раз)		Верхняя тяга (кол-во раз)	
		1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
до 65 кг	1	16	17	15	16	12	13	14	15
	2	19	20	17	18	14	15	16	17
	3	21	22	19	20	16	17	18	19
	4	23	24	21	22	18	19	20	21
	5	25	26	23	24	20	21	22	23
74 кг	1	12	13	15	16	15	16	15	16
	2	14	15	17	18	17	18	17	18
	3	16	17	19	21	19	20	19	20
	4	18	19	22	23	21	22	22	23

	5	20	21	24	25	23	24	24	25
80кг	1	16	17	12	13	15	16	10	12
	2	18	19	14	16	17	18	12	13
	3	20	21	17	18	19	20	15	16
	4	22	23	20	21	21	22	18	19
	5	24	25	22	23	23	24	20	21
>80	1	10	11	15	16	10	11	10	11
	2	12	13	17	18	18	13	12	13
	3	14	15	19	20	20	15	13	14
	4	16	17	20	21	21	16	15	16
	5	18	18	22	23	23	17	17	18

**Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов**

### Тесты по СФП (жен)

#### 1-2 семестры

Вес	Баллы	Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз)		Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз)		Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз)		Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз)	
		1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
до 50 кг	1	11	12	12	14	17	18	27	29
	2	13	14	15	17	20	22	30	32
	3	15	17	18	20	23	26	33	35
	4	18	19	22	23	27	28	37	39
	5	20	21	24	25	29	30	40	41
55 кг	1	12	13	16	17	20	21	31	33
	2	14	16	18	20	22	24	33	36
	3	16	18	21	22	25	27	37	40
	4	19	20	23	25	29	31	41	42
	5	21	23	26	28	30	32	43	44
66 кг	1	14	15	19	20	26	28	35	37
	2	16	18	21	23	28	31	37	40
	3	19	21	23	26	32	35	40	43
	4	21	24	26	28	36	37	43	46
	5	24	26	29	30	38	39	46	48
>67	16	15	16	20	21	28	30	37	38
	26	17	19	22	24	31	34	39	42
	36	20	22	25	27	35	37	43	46
	46	22	24	28	30	38	40	46	48
	56	24	25	30	32	40	41	48	50

## Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

### Тематика реферативных работ «По физической культуре и спорту».

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

#### **Этапы:**

- 1-ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
- 2-ой семестр.** Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
- 3-ий семестр.** Физическая культура и спорт в жизни студента.
- 4-ый семестр.** Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
- 5-ый семестр.** Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
- 6 - 7-ой семестр.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

#### **1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные trimestры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

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

## **2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

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

### **9.1. Основная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981>
2. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>

### **9.2. Дополнительная литература:**

3. 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: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

4. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. – Москва : Владос, 2018. – 168 с. : ил. – (Учебное пособие для вузов). – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099>

#### Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru>).
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>  
Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

#### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает наличие следующей материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса.

Тренажерный зал оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми отделениями и санузелом.