

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебной работе

_____ Ф.Д. Кодзоева

«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Направление подготовки (*Бакалавр*)

49.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (*профиль подготовки*)

«Информационные системы налогообложения»

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

Магас, 2022

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа

| Вид учебной работы | Всего часов | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр |
|--------------------------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины | 72 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Контактные | 64 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Лекции | 64 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Практические занятия | | | | | |
| Самостоятельная работа | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контроль | | | | | |

1. Цели освоения дисциплины

| | |
|------|---|
| 1.1. | <ul style="list-style-type: none">- овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного, профессионального развития и самосовершенствования;- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;- организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности;- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту. |
|------|---|

2. Место дисциплины в структуре ООП

Цикл (раздел) ООП: **Б1.О.5**

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

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

УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|------|--|
| 7.1. | Знать: <ul style="list-style-type: none">- ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества;- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования совершенствования физических качеств, а так же уровня физической подготовленности;- принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения |
| 7.2. | Уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровье-сберегающих технологий. |
| 7.3. | Владеть: <ul style="list-style-type: none">- средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни;- теоретическими основами использования здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;- навыками |
| 6.1. | Знать -Свои личностные особенности и ресурсы Уметь |

| | |
|------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - адекватно оценивать свои способности и возможности в соответствии с конкретной ситуацией Владеть <ul style="list-style-type: none"> - навыками самодиагностики личностных коммуникативных способностей в деловом взаимодействии |
| 6.2. | знать <ul style="list-style-type: none"> - способы самосовершенствования своей деятельности с учетом своих личностных, деловых, коммуникативных качеств уметь <ul style="list-style-type: none"> - определять приоритеты личностного и профессионального роста Владеть <ul style="list-style-type: none"> - приемами целеполагания и планирования |
| 6.3 | Знать <ul style="list-style-type: none"> - возможные варианты решения типичных задач Уметь <ul style="list-style-type: none"> - использовать инструменты непрерывного самообразования Владеть <ul style="list-style-type: none"> - методиками саморазвития и самообразования |


4. Структура и содержание дисциплины

| Код занятия | Наименование разделов и тем | Вид занятия | Семестр | Количество часов | Компетенции | Литература |
|---|--|--------------|---------|------------------|--------------|------------------|
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры | | | | | | |
| 1.1. | Тема №1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Лекции | 1-4 | 2 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.2. | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. | Практические | 1-4 | 2 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.3. | Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. | Сам. работа | 1-4 | 4 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.4. | Тема №2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной | Лекции | 1-4 | 6 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |

| Код занятия | Наименование разделов и тем | Вид занятия | Семестр | Количество часов | Компетенции | Литература |
|-------------|--|--------------|---------|------------------|--------------|------------------|
| | деятельности, факторам среды обитания. | | | | | |
| 1.5. | Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. | Практические | 1-4 | 6 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.6. | Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. | Сам. работа | 1-4 | 12 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.7. | Тема №3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. | Лекции | 1-4 | 2 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.8. | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | Практические | 1-4 | 2 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.9. | Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. | Сам. работа | 1-4 | 4 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.10. | Тема №4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | Лекции | 1-4 | 4 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.11. | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. | Практические | 1-4 | 4 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.12. | Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. | Сам. работа | 1-4 | 8 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.13. | Тема №5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. | Лекции | 1-4 | 2 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.14. | Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. | Сам. работа | 1-4 | 4 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.15. | Самоконтроль, его основные методы, показатели. | Практические | 1-4 | 2 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |

| Код занятия | Наименование разделов и тем | Вид занятия | Семестр | Количество часов | Компетенции | Литература |
|-------------|---|--------------|---------|------------------|--------------|------------------|
| | Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. | | | | | |
| 1.16. | Тема №6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. | Лекции | 1-4 | 2 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.17. | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | Практические | 1-4 | 2 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.18. | Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. | Сам. работа | 1-4 | 4 | УК-7 УК-6 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |

5. Фонд оценочных средств

| | |
|--|--|
| 5.1. Контрольные вопросы и задания | |
| ФОС по дисциплине (модулю) "Физическая культура и спорт" в Приложениях | |
| 5.2. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.) | |
| ФОС по дисциплине (модулю) "Физическая культура и спорт" в Приложениях | |
| 5.3. Фонд оценочных средств | |
| ФОС по дисциплине (модулю) "Физическая культура и спорт" в Приложениях | |
| Приложения | |
| Приложение 1.  ФОС ФКиС 2021-2022 уч.г. ФГОС ВО 3++ .docx | |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

| | | | | |
|--------------------------------------|--------|----------|-------------------|-----------|
| 6.1. Рекомендуемая литература | | | | |
| 6.1.1. Основная литература | | | | |
| | Авторы | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Л1.1 | Муллер А.Б. и др. | Физическая культура : учебник и практикум для вузов | М:Юрайт, 2020 | https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/2 |
| 6.1.2. Дополнительная литература | | | | |
| | Авторы | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
| Л2.1 | Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. | Физическая культура : учебник для вузов | М:Юрайт , 2020 | https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1 |
| 6.1.3. Дополнительные источники | | | | |
| | Авторы | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
| Л3.1 | Лопатина О.А. и др. | Физическая культура и спорт: Учебное пособие | Барнаул: АлтГУ , 2018 | http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/4908 |
| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" | | | | |
| | Название | | Эл. адрес | |
| Э1 | ЭБС "Юрайт" | | https://biblio-online.ru/ | |
| Э2 | ЭБС "Университетская библиотека online" | | http://biblioclub.ru/ | |
| Э3 | ЭБС ИнгГУ | | http://elibrary.asu.ru/ | |
| Э4 | Курс в системе Moodle "Физическая культура и спорт" | | https://portal.edu.asu.ru/course/view.php?id=8158 | |
| 6.3. Перечень программного обеспечения | | | | |
| Microsoft Office Microsoft Windows 7-Zip AcrobatReader | | | | |
| 6.4. Перечень информационных справочных систем | | | | |
| СПС КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс ИнгГУ или http://www.consultant.ru/). Электронная база данных «Scopus» (http://www.scopus.com); Электронная библиотечная система Ингушского государственного университета(http://elibrary.asu.ru/); Научная электронная библиотека elibrary (http://elibrary.ru) Электронный ресурс в системе "Moodle" https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653 | | | | |

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Аудитория | Назначение | Оборудование |
|--------------------------------------|--|---|
| Учебная аудитория | для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (лабораторных и(или) практических), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, проведения практик | Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска) |
| Помещение для самостоятельной работы | помещение для самостоятельной работы обучающихся | Компьютеры, ноутбуки с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду ИнГУ |

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебные занятия по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» реализуются в виде лекционных, практических (семинарских) занятий и самостоятельной работы студентов. Главное назначение лекции – обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной дисциплине, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над курсом. Практические (семинарские) занятия формируют исследовательский подход к изучению учебного материала, формируют и развивают у обучающихся навыки самостоятельной работы, умения активно участвовать в творческой дискуссии, делать выводы, аргументировано излагать свое мнение и отстаивать его. Практическое (семинарское) занятие - особая форма учебно-теоретических занятий, служащая дополнением к лекционному курсу. В ходе занятий (текущий контроль успеваемости) предусматривается проверка освоенности компетенции в виде двух докладов или доклада и контрольной работы.

Для эффективной подготовки освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» студенты должны посещать лекционные и практические занятия, иметь конспекты лекций. Самостоятельно готовиться к каждому практическому (семинарскому) занятию, изучить конспект лекции по соответствующей теме, изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу по теме.

При подготовке к сдаче промежуточной аттестации (зачет) рабочей программы дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» повторите лекционный материал, используя конспекты лекций. Используйте учебную литературу по дисциплине (модулю) рекомендованную преподавателем, содержащуюся в электронной библиотечной системе (ЭБС) ИнГУ.

Оценка освоенности компетенции проверяется в виде тестирования.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» октября 2017 г. № 48535.

Программу составили:

1. _____
(Ф.И.О., должность, подпись)

Председатель Учебно-методического совета университета _____ / Ш.Б. Хашегульгов
(подпись) (Ф. И. О.)

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

| Учебный год | Решение кафедры (№ протокола, дата) | Внесенные изменения | Подпись зав. кафедрой |
|----------------|---|---------------------|--------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |