

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«Ингушский Государственный Университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР и КО

\_\_\_\_\_ С.А.Льянова

«29» \_\_\_\_\_ 06 \_\_\_\_\_ 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки**

**01.03.01**

**Направленность ( профиль подготовки )**

**Математика**

**Квалификация (степень) выпускника**

**Бакалавр**

**Форма обучения: очная**

Магас, 2023

## 1. Цели освоения дисциплины

**Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

### Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической установке на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование, психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Цикл (раздел) ООП: **Б1.О.5**

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

### 3. Результаты освоения дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся <b>должен</b> :
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	Знать - ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; Уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий;  Владеть: средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной

			деятельности; - навыками
		ИУК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста;	<p>Знать - 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</p> <p>Уметь - подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Владеть - средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - навыками</p>
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК- 7.1: - ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества;	<p><b>Знать....</b>- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования совершенствования физических качеств, а так же уровня физической подготовленности;</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Владеть:</b> - средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Часов по учебному плану 328

в том числе:

Практические занятия 286

самостоятельная работа 42

##### Распределение часов по семестрам


Курс (семестр)	1 курс		2 курс	
	1	2	3	4
<b>Вид занятий</b>				
Практические	72	72	72	72
Сам. работа	12	10	10	10
Итого	82	82	82	82

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Количество часов	Компетенции	Литература
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>						
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	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
	к физической и умственной 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	Практические	1-4	2	УК-7	Л1.1, Л2.1,

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Количество часов	Компетенции	Литература
	методы, показатели. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	еские			УК-6	Л3.1
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

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

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Муллер А.Б.	Физическая	М:Юрайт,	<a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-</a>

	и др.	культура : учебник и практикум для вузов	2020	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	<a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1</a>
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	<a href="http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/4908">http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/4908</a>
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
	Название		Эл. адрес	
Э1	ЭБС "Юрайт"		<a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	
Э2	ЭБС "Университетская библиотека online"		<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>	
Э3	ЭБС ИнгГУ		<a href="http://elibrary.asu.ru/">http://elibrary.asu.ru/</a>	
Э4	Курс в системе Moodle "Физическая культура и спорт"		<a href="https://portal.edu.asu.ru/course/view.php?id=8158">https://portal.edu.asu.ru/course/view.php?id=8158</a>	
6.3. Перечень программного обеспечения				
Microsoft Office Microsoft Windows  7-Zip AcrobatReader				
6.4. Перечень информационных справочных систем				
СПС КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс ИнгГУ или <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> ). Электронная база данных «Scopus» ( <a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a> ); Электронная библиотечная система Ингушского государственного университета( <a href="http://elibrary.asu.ru/">http://elibrary.asu.ru/</a> ); Научная электронная библиотека elibrary ( <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> ) Электронный ресурс в системе "Moodle" <a href="https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653">https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653</a>				

## 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 01.03.01 «Математика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2018г №8.

Программу составил:

Старший преподаватель кафедры «Физвоспитание» Погоров Б.А.

Программа одобрена на заседании кафедры «Физвоспитание»

Протокол №10 от «21» июня 2022г

Программа одобрена Учебно-методическим советом физико-математического факультета  
протокол № 10 от «22» июня 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании Учебно-методического совета университета  
протокол № 10 от «29» июня 2022 г.

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой
2021- 2022	№3от 14.09.2021г	УК	Озиева Л.С.

