

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной
работе и качеству образования

_____ С.А. Льянова

«29» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

39.03.02 Социальная работа

Профиль подготовки

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Магас, 2023

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 | 66 | 16 | 16 | 16 | 18 |
| Лекции | 66 | 16 | 16 | 16 | 18 |
| Практические занятия | | | | | |
| Самостоятельная работа | 6 | 2 | 2 | 2 | |
| Контроль | | | | | зачет |

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.07**

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 | В результате освоения дисциплины обучающийся должен: |
|--|--|--|--|
| Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение) | УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования | 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 |

| | | | |
|--|----------------------|--|--|
| | в течение всей жизни | | <p>и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровье-сберегающих технологий.</p> <p>Владеть: 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</p> |
| | | 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 здоровье-сберегающих технологий.</p> <p>Владеть - средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования</p> |


| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | здоровье-сберегающих 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</p> | <p>ИУК–7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;</p> | <p>Знать... формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</p> <p>Уметь... применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>Владеть - овладеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования</p> |

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-3 УК-7 | 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-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.3. | Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. | Сам. работа | 1-4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.4. | Тема №2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. | Лекции | 1-4 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.5. | Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. | Практические | 1-4 | 6 | УК-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.6. | Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. | Сам. работа | 1-4 | 12 | УК-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.7. | Тема №3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. | Лекции | 1-4 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.8. | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | Лекции | 1-4 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.9. | Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. | Сам. работа | 1-4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.10. | Тема №4. Общая физическая и спортивная подготовка | Практические | 1-4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |

| Код занятия | Наименование разделов и тем | Вид занятия | Семестр | Количество часов | Компетенции | Литература |
|-------------|---|--------------|---------|------------------|--------------|------------------|
| | студентов в образовательном процессе. | | | | | |
| 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-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.12. | Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. | Сам. работа | 1-4 | 8 | УК-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.13. | Тема №5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. | Практические | 1-4 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.14. | Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. | Сам. работа | 1-4 | 4 | УК-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.15. | Самоконтроль, его основные методы, показатели. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. | Практические | 1-4 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.16. | Тема №6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. | Практические | 1-4 | 2 | УК-3 УК-7 | 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. | Лекции | 1-4 | 2 | УК-3 УК-7 | Л1.1, Л2.1, Л3.1 |
| 1.18. | Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине. | Сам. работа | 1-4 | 4 | УК-3 УК-7 | 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 ИнтГУ | | 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 ИнГГУ |

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.