

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

ИНЖЕНЕРНО - ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебной работе

Ф.Д. Кодзоева

« 30 » июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.17 Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки (Бакалавриат)

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (Профиль подготовки)

Электроснабжение

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

г. Магас, 2022

Часов по учебному плану 328

в том числе:

Практические занятия 328

самостоятельная работа

Распределение часов по семестрам

Курс (семестр)	1 курс		2 курс		3 курс	
	1	2	3	4	5	6
Вид занятий						
Практические	54	54	54	54	58	54
Сам.работа						
Контроль						зачет

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.В.

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:
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации.	Знать: траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации. Уметь: планировать

	<p>саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>		<p>траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации Владеть: навыками планирования траектории своего профессионального развития</p>

4. Структура и содержание дисциплины

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Колличество часов	Компетенции	Литература
-------------	-----------------------------	-------------	---------	-------------------	-------------	------------

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры

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
1.5.	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
1.8.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Практические	1-4	2	УК-7 УК-6	Л1.1, Л2.1, Л3.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Колличество часов	Компетенции	Литература
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
1.11.	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
1.14.	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. Использование	Практические	1-4	2	УК-7 УК-6	Л1.1, Л2.1, Л3.1


Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Колличество часов	Компетенции	Литература
	е отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениям и и спортом.					
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

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
Спортивный зал (Спортивный зал (многопрофильный) для занятий – ручной мяч, баскетбол, волейбол, бадминтон. В зале размещены спортивные гимнастические снаряды (брусья, конь-мах, гимнастический козел, канат Тренажерный зал общефизической подготовки Оборудован: многопрофильный тренажер по комплексной силовой подготовке, велоэргометр, лежак с наборной штангой (70 кг), штанга с изогнутым грифом (30 кг), силовой тренажер (козел), тренажер для гребца, наклонный тренажер для работы мышц ног, набор гантелей разных весов, армстол, набор гимнастических матов
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) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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) ИнгГУ. Оценка освоения компетенции проверяется в виде тестирования.

Рабочая программа дисциплины **Элективные курсы по физической культуре и спорту** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «7» августа 2020г. №_891_, профессионального стандарта бакалавр -01.001 Педагог, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «_18_» октября 2018 г. №544н, 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «_5_» мая 2018 г. №298

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 13.03.02. Электроэнергетика и электротехника, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «28» февраля 2018 г. №144.

Программу составил:

старший преподаватель, Погоров Бекхан Ахметович
(должность, Ф.И.О)

Программа одобрена на заседании кафедры «Электроэнергетика и электротехника»

Протокол № 10 от « 16 » июня 2022 года

Программа одобрена Учебно-методическим советом инженерно – технического института

Протокол № 10 от « 21 » июня 2022 года

Программа рассмотрена на заседании Учебно-методического совета университета

Протокол № 10 от « 29 » июня 2022 г.