УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой спортивных дисциплин
_____ К.Ш. Дунаев
28 августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
44.03.01 - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профили подготовки
«Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника:
бакалавр

Форма обучения: очная и заочная
Кафедра-разработчик: спортивных дисциплин и методики, и их преподавания

Грозный - 2020

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125, с учетом Примерной основной образовательной программы, рекомендованной ФУМО в системе высшего образования по УГСН «Образование и педагогические науки».

Разработчик:

Старший преподаватель М.К. Дунаев

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания ФГБОУ ВО ЧГПУ от 29 августа 2020 г., протокол № 1.

Зав.кафедрой, к.п.н.,доц. К.Ш. Дунаев

1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины, в состав которого входит дисциплина «Физическая культура и спорт»– формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье, – формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт» заключаются в формировании и обобщении в одной научной парадигме сведений по теории и методике физической культуры и спорта, биомеханике двигательной деятельности, полученных студентами на предыдущих курсах.

Основные **задачи** курса:

– содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;

– включение студента в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;

– содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;

– формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;

– содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

– формирование потребности в здоровом образе жизни;

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» к.м.03.01. относится к обязательным дисциплинам блока Б1.0. «Дисциплины (модули)» (модуль "Здоровьесберегающий") основной образовательной программы по профилям «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Гимнастика», «Спортивные игры», «Легкая атлетика», и др.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для прохождения научно-исследовательской и преддипломной практик, для подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

Планируемые результаты обучения

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
УК-7. Способен поддерживать	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на	**Знать-** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Уметь:** - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. **Владеть:** - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Вид учебной работы	**«Научно-методическая деятельность»**	
	Очная форма	**Заочная форма**
	1 семестр	**1 семестр**
Аудиторные занятия (всего)	**34/0,94**	**4/0,11**
В том числе:		
Лекции	17\0.47	2/0,05
Практические занятия (ПЗ)	17\0.47	4/0,11
Самостоятельная работа (всего)	**38\1,05**	**66/1,83**
В том числе:		
Подготовка к практическим занятиям	20/0,6	50//1,38
Подготовка к зачету	18/0,5	16/0,44
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины Час./Зач. ед.	**72/2,0**	**72/2,0**

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

1. Очная форма обучения (таблица 2): всего – 72 ч., 2 з.е., аудиторные занятия – 34 ч. (17 ч. - лекции и 17 ч. - семинары), самостоятельная работа – 38 ч.

Таблица 2.

Структура дисциплины для очной формы обучения

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**			
		Лекц.	**Практ зан.**	**СРС**	**Всего часов/з.**
1.	Основные понятия физической культуры и спорта	1/0,027	1/0,027	2/0,05	4 /0,11

2.	Система физического воспитания. Компоненты физической культуры	1/0,027	1/0,027	4/0,11	6 /0,17
3.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	1/0,027	1/0,027	4/0,11	6 /0,17
4.	Физкультура как фактор гармоничного развития организма.	2/0,05	2/0,05	4/0,11	8/0,22
5.	Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности	2/0,05	2/0,05	4/0,11	
6.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий	2/0,05	2/0,05	4/0,11	8/0,22
7.	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	2/0,05	2/0,05	4/0,11	8/0,22
8.	Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели	2/0,05	2/0,05	4/0,11	8/0,22
9.	Роль физической культуры и спорта в развитии личности	2/0,05	2/0,05	4/0,11	8/0,22
10.	Формы и содержание самостоятельных занятий по физической культуре и спорту	2/0,05	2/0,05	4/0,11	8/0,22
	Итого	**17/0,47**	**17/0.47**	**38/1,05**	**72/2,0**

2. Заочная форма обучения (таблица 3): всего – 72 ч., 2 з.е., аудиторные занятия - 4 ч. (2 ч. - лекции и 2 ч. - семинары), самостоятельная работа – 68 ч.

Таблица 3.

Структура дисциплины для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
		Лекц.	**Практ зан.**	**СРС**	**Всего часов/з.**
1.	Основные понятия физической культуры и спорта	-		10/0,27	10/0,27
2.	Система физического воспитания. Компоненты физической культуры	-	-	10/0,27	10/0,27
3.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	1/0,027	1\0,027	10/0,27	12/0,33
4.	Физкультура как фактор гармоничного развития организма.	-	-	10/0,27	10/0,27
5.	Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности	1/0,027	1/0,027	10/0,27	12/0,33
6.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий	-		10/0,27	10/0,27
7.	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	1/0,027	1/0,027	10/0,27	12/0,33
8.	Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели	-		12/0,33	12/0,33
9.	Роль физической культуры и спорта в развитии личности			14/0,38	14/0,38
10	Формы и содержание самостоятельных занятий по физической культуре и спорту	-		10/0,27	10/0,27
	Итого	**3/0,08**	**3/0,08**	**66\1,88**	**112/3,11**

5.2. Лекционные занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Основные понятия физической культуры и спорта	1/0,027	-
2.	Система физического воспитания. Компоненты физической культуры	1/0,027	-
3.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	1/0,027	-
4.	Физкультура как фактор гармоничного развития организма.	2/0,05	-
5.	Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности	2/0,05	1,0.27
6.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий	2/0,05	-
7.	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	2/0,05	1,0.27
8.	Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели	2/0,05	1,0.27
9.	Роль физической культуры и спорта в развитии личности	2/0,05	-
10.	Формы и содержание самостоятельных занятий по физической культуре и спорту	2/0,05	-
	Итого	**17/0,47**	**3/0,08**

5.3. Практические занятия (семинары)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практ. занятия	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Основные понятия физической культуры и спорта	2/0,05	-
2.	Система физического воспитания. Компоненты физической культуры	2/0,05	-
3.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	2/0,05	-
4.	Физкультура как фактор гармоничного развития организма.	4/0,10	-
5.	Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности	4/0,10	1,0.27
6.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий	4/0,10	-
7.	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	4/0,10	1,0.27
8.	Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели	4/0,10	1,0.27
9.	Роль физической культуры и спорта в развитии личности	4/0,10	-
10.	Формы и содержание самостоятельных занятий по физической культуре и спорту	4/0,10	-
	Итого	**34/0,94 з.е.**	**3/0,08**

5.4. Лабораторный практикум – не предусмотрен.

5.5. Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине

№ п\п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов		Форма контроля выполнения самостоятельной работы
			Очная форма	Заочная форм	
1	Понятие «физическое развитие». Методы оценки.	Подготовка докладов и сообщений. Подготовка аннотированного	5/0,13	8/0,22	Заслушивание докладов и сообщений на семинарах,

		списка источников. Конспект			консультациях. Устный опрос
2	Основы здорового образа жизни.	Подготовка докладов и сообщений. Составление тематического глоссария. Конспект	6/0,18	8/0,22	Заслушивание докладов и сообщений на семинарах, консультациях
3	Физическая культура-часть общечеловеческой культур	Подготовка сообщений и докладов Конспект	6/0,18	10\/0,27	Заслушивание сообщений и докладов на семинаре
4	Двигательная функция и повышение адаптации и устойчивости человека к отрицательному влиянию на его биологические ритмы.	Подготовка сообщений. Конспект. Составление тематического глоссария.	6/0,18	10\/0,27	Заслушивание сообщений на консультациях Устный опрос
5	Социальные ценности и функции физической культуры.	Подготовка сообщений и докладов Конспект	4/0,11	10\/0,27	Заслушивание сообщений и докладов на семинарах и консультациях
6	Цель, задачи и средства общей физической подготовки (ОФП).	Выполнение контрольной работы. Сравнительный анализ источников. Конспект	6/0,18	10\/0,27	Проверка контрольной работы.. Заслушивание сообщений на семинарах, консультациях. Коллоквиум. Утный опрос
7	Цель, задачи и средства спортивной подготовки	Подготовка сообщения или доклада. Анализ шк.учебников и учебных пособий. Конспект	6/0,18	10\/0,27	Проверка контрольной работы. Заслушивание докладов и сообщений на семинарах, консультациях
		Итого:	38/1,05 ч.	66/1,83 ч.	

6. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги и др.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

6.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды ЧГПУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

– Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 30 % аудиторных занятий.

В табличной форме ниже приводится перечень интерактивных образовательных технологий по видам аудиторных занятий и их объем в часах.

Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов	
		ОФО	ЗФО
ПР	Групповая дискуссия на тему: «Физическая культура в семье»	2	2
ПР	Диспут по теме «Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом»	2	-
ПР	Групповая дискуссия с приглашением ведущих специалистов ЧР на тему: «Влияние физических упражнений на здоровье человека»	2	2
ПР	Мозговой штурм: «Роль физической культуры в восстановлении работоспособности»	2	-
ПР	Групповые дискуссии на тему: «Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.»	2	-
	Всего	10	4

6.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Адаптация ОПОП ВО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности:

– предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов (в формате ЭБС ЧГПУ «АйПиЭрМедиа» http://www.iprbookshop.ru;
– предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования;
– предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может предусматриваться использование технических средств, в зависимости от индивидуальных особенностей студента. Эти средства могут быть предоставлены вузом или студент может использовать собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,
– в форме электронного документа,
– в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:
– в печатной форме,
– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
– в печатной форме,
– в форме электронного документа,
– в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может проходить с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Анти плагиат».

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Согласно Положению о балльно-рейтинговой системе в Университете в течение семестра проводятся две промежуточные аттестации на 8-й и 16-й неделе, а также итоговая аттестация в экзаменационную сессию:

- за 1–ю промежуточную аттестацию – 30 баллов;
- за 2–ю промежуточную аттестацию – 30 баллов;
- за итоговую аттестацию (зачет/экзамен) – 30 баллов;
- премиальные баллы – 10 баллов.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине осуществляется путем оценки результатов выполнения практических заданий, самостоятельной работы, посещения лекций и по ответам на вопросы для подготовки к практическим занятиям (семинарам) и к коллоквиумам.

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме зачета, на котором оценивается владение теорией и умение анализировать языковой материал.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в документе «Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

7.1. Перечень заданий к 1-й и 2-й промежуточной аттестации

Вопросы для подготовки к 1-ой аттестации

(УК-7)

1. Формы физического воспитания студентов.
2. Программное построение курса физического воспитания.
3. Организация и содержание воспитательно-образовательного процесса в учебных отделениях.
4. Зачетные требования и обязанности студентов; роль индивидуального и дифференцированного подходов в выполнении программных зачетных требований.
5. Физиологические основы оздоровительной тренировки; типы нагрузки, интенсивность нагрузки.
6. Учет функционального состояния организма студентов в процессе физического воспитания
7. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни
8. Лечебная физическая культура.
9. Заболевания. Их лечение и профилактика средствами физической культуры и спорта.
10. Психологическая подготовка будущего специалиста-инженера.
11. Роль физического самовоспитания в жизни студента.
12. Организация физического самовоспитания, функциональной самодиагностики.
13. Возможные ошибки и осложнения в процессе оздоровительной тренировки.
14. Роль врачебного контроля в организации физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Вопросы для подготовки ко 2-ой аттестации

1. Мотивы занятия физической культурой и спортом, их роль в успешной профессиональной подготовке студентов технического вуза.
2. Физическое воспитание как основа здорового образа жизни.
3. Биоритмология. Значение режима дня.
4. Использование средств аэробики для совершенствования профессионально значимых физических качеств.
5. Физиологические критерии здоровья.
6. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
7. Составные части оздоровительной физической культуры.
8. Дыхание во время занятий оздоровительной физической культурой.
9. Режим оздоровительной физической культуры. Интервалы отдыха
10. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
11. Система функциональной диагностики в процессе физического воспитания студентов технического вуза.
12. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
13. Положительное влияние физической культуры при лечении некоторых видов заболеваний.
14. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре

7.2. Вопросы для подготовки к зачету (УК-7)

1. Формы физического воспитания студентов.
2. Программное построение курса физического воспитания.
3. Организация и содержание воспитательно-образовательного процесса в учебных отделениях.
4. Зачетные требования и обязанности студентов; роль индивидуального и дифференцированного подходов в выполнении программных зачетных требований.
5. Физиологические основы оздоровительной тренировки; типы нагрузки, интенсивность нагрузки.
6. Учет функционального состояния организма студентов в процессе физического воспитания
7. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни
8. Лечебная физическая культура.
9. Заболевания. Их лечение и профилактика средствами физической культуры и спорта.
10. Психологическая подготовка будущего специалиста-инженера.
11. Роль физического самовоспитания в жизни студента.
12. Организация физического самовоспитания, функциональной самодиагностики.
13. Возможные ошибки и осложнения в процессе оздоровительной тренировки.
14. Роль врачебного контроля в организации физического воспитания студентов высших учебных заведений.
15. Мотивы занятия физической культурой и спортом, их роль в успешной профессиональной подготовке студентов технического вуза.
16. Физическое воспитание как основа здорового образа жизни.
17. Биоритмология. Значение режима дня.
18. Использование средств аэробики для совершенствования профессионально значимых физических качеств.
19. Физиологические критерии здоровья.
20. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
21. Составные части оздоровительной физической культуры.
22. Дыхание во время занятий оздоровительной физической культурой.
23. Режим оздоровительной физической культуры. Интервалы отдыха
24. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
25. Система функциональной диагностики в процессе физического воспитания студентов технического вуза.
26. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
27. Положительное влияние физической культуры при лечении некоторых видов заболеваний.
28. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре

8. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины

- ОС Windows (лицензионное ПО) или ОС Unix/Linux (свободное ПО).
- Microsoft Office (лицензионное ПО) или Open Office/Libre Office (свободное ПО).
- Браузеры Internet Explorer, Google Chrome , Opera и др. (свободное ПО).

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

9.1. Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Виды литературы	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов, обеспеченных указанной литературой	Количество обучающихся	Количество экземпляров в библиотеке университета	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD,DVD)	Обеспеченность обучающихся литературой, (5гр./4гр.)х100%))
1	2	3	4	5	6	7
	Основная литература					
1	Лысова И. А. Физическая культура [Электронный учебник] : Учебное пособие / Лысова И. А., 2012, Московский гуманитарный университет. - 161 с. Режим доступа: http://iprbookshop.ru/8625	34\20	50	-	http://www.iprbookshop.ru/21518.html	100%
2	Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный учебник] : Учебное пособие / Сахарова Е. В., 2013, Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование. - 94 с. Режим доступа: http://iprbookshop.ru/11361	34\20	19	-	http://www.iprbookshop.ru/10728.html	100%
3	Физическая культура [Электронный учебник] : Учебное пособие. Ч. 2: Физическая культура / Е. Г. Бабушкин, 2012. - 124 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706	34\20	19	10	-	30%
4	Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный учебник]: Учебник/ Барчуков И.С., 2012, ЮНИТИ-ДАНА. – 431 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15491.html	34\20	19	-	http://www.iprbookshop.ru/51003. — ЭБС «IPRbooks»	100%
5	Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный учебник]: Учебное пособие/ Григорович Е.С.,2014, Вышэйшая школа.-351с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35564.html	34\20	19	-	http://www.iprbookshop.ru/35667. — ЭБС «IPRbooks»	100%
	Дополнительная литература					
6	Усольцев Б. П. Физическая культура: учеб.пособие / Б. П. Усольцев, Д. Н. Волков, М. А. Эльмурзаев, 2009, Изд-во СЗТУ. - 80 с	34\20	19	-	http://www.iprbookshop.ru/54156	100%
7.	Физическая культура: рабочая прогр. / сост.: Б. П. Усольцев, А. Г. Ширяев, 2005, Изд-во СЗТУ. - 17 с.	34\20	19	-	http://www.iprbookshop.ru/357411.html	100%

8	Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. - М.: Гардарики, 2008. Применение легкоатлетических упражнений в профессионально-прикладной подготовке студентов вуза: метод. указ. - М.,2009. - 34с	34\20	19	-	http://www.iprbookshop.ru/311145.html	100%
9	Физическая культура: краткий словарь спортивно- педагогических терминов / сост.: А.П. Пакин, В.А. Шаповалова; Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания - 2 е изд., доп. и перераб..- М., 2012.-26с.	34\20	19	-	http://www.iprbookshop.ru/29985. — ЭБС «IPRbooks»	100%

9.2. Справочная литература

1. Методический журнал «Физическая культура в школе» Издательство «педагогика, все №№ 2010-2012гг.
2. Научно-методический журнал «Физическая культура. Воспитание, обучение, тренировка», все №№ 2010-2012гг. - Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» - Москва.
3. Научно-теоретический журнал «Физическая культура. Воспитание, обучение, тренировка», все № № 2010-2012гг. - Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта».
4. Международный научный журнал «Мир науки, культуры, образования». Декабрь 2010 № 6 [25].- Горно-Алтайск.

9.3. Интернет-ресурсы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – URL – www.biblioclub.ru.
2. Научная электронная библиотека. – URL – www.elibrary.ru.

9.4. Периодические издания

1. Ж. «Спортивная жизнь России»
2. Ж. «Теория и практика физической культуры»
3. Ж. «Физическая культура»
4. Ж. «Физическая культура в школе»

9.5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета. Глубина усвоения дисциплины зависит от активной и систематической работы студента на лекциях и семинарских занятиях, а также в ходе самостоятельной работы, по изучению рекомендованной литературы.

На лекциях важно сосредоточить внимание на ее содержании. Это поможет лучше воспринимать учебный материал и уяснить взаимосвязь проблем по всей дисциплине. Основное содержание лекции целесообразнее записывать в тетради в виде ключевых фраз, понятий, тезисов, обобщений, схем, опорных выводов. Необходимо обращать внимание на термины, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставлять в

конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющей материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

С целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы. Для закрепления содержания лекции в памяти, необходимо во время самостоятельной работы внимательно прочесть свой конспект и дополнить его записями из учебников и рекомендованной литературы. Конспектирование читаемых лекций и их последующая доработка способствует более глубокому усвоению знаний, и поэтому являются важной формой учебной деятельности студентов.

Прочное усвоение и долговременное закрепление учебного материала невозможно без продуманной самостоятельной работы. Такая работа требует от студента значительных усилий, творчества и высокой организованности. В ходе самостоятельной работы студенты выполняют следующие задачи:

- дорабатывают лекции, изучают рекомендованную литературу,
- готовятся к практическим занятиям, к коллоквиуму, контрольным работам по отдельным темам дисциплины.

При этом эффективность учебной деятельности студента во многом зависит от того, как он распорядился выделенным для самостоятельной работы бюджетом времени. Результатом самостоятельной работы является прочное усвоение материалов по предмету согласно программе дисциплины. В итоге этой работы формируются профессиональные умения и компетенции, развивается творческий подход к решению возникших в ходе учебной деятельности проблемных задач, появляется самостоятельности мышления.

Целью практических занятий по теории языка является закрепление теоретических знаний, полученных при изучении дисциплины. При подготовке к практическому занятию целесообразно выполнить следующие рекомендации: изучить основную литературу; ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т. д.; при необходимости доработать конспект лекций. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

При выполнении практических занятий основным методом обучения является самостоятельная работа студента под управлением преподавателя. На них пополняются теоретические знания студентов, их умение творчески мыслить, анализировать, обобщать изученный материал, проверяется отношение студентов к будущей профессиональной деятельности. Оценка выполненной работы осуществляется преподавателем комплексно: по результатам выполнения заданий, устному сообщению и оформлению работы. После подведения итогов занятия студент обязан устранить недостатки, отмеченные преподавателем при оценке его работы.

Семинары по дисциплине "Физическая культура и спорт" должны включать следующие компоненты: обсуждение теоретических вопросов на базе обязательной и дополнительной научной литературы, отработку методов и знакомство с различным программным обеспечением и сайтами Интернет, выполнение практических заданий, тестов и контрольных работ – в группе и индивидуально – с обязательной корректировкой со стороны преподавателя. В корректирующей части необходимо сделать акцент на проверке и интерпретации результатов.

1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория - ауд. 3-05	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические) на 48 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
Компьютерный класс - ауд. 3-05	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Аудитория для практических занятий - ауд.3-06	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал. этаж 2 Библиотечно-компьютерный центр г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33

2. Лист регистрации изменений в РПД

Раздел (подраздел), в который вносятся изменения	Основания для изменений[1]	Краткая характеристика вносимых изменений	Дата и номер протокол заседания кафедры

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от _____ 2019 г., протокол №_____.

Декан факультета физической культуры и спорта _____ С.Б. Элипханов _____ 2019 г.

_____