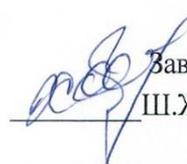


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.06.2022 16:11
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d815e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Чеченский государственный педагогический университет»
Кафедра физического воспитания

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой
Ш.Ж. Хажмухамбетова

Протокол № 1 от 27.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

Для всех направлений

Профиль подготовки

«Родной язык и литература» и «Русский язык»

Уровень образования:

Бакалавриат

Форма обучения

очная/заочная

Грозный – 2021

Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

задачами изучения «физическая культура и спорт» является:

- 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) формирование знаний в области научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) 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;
- 5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи воспитательного характера: повышение общекультурного, интеллектуального уровня студентов, формирование мировоззрения, идейной убежденности, патриотизма, нравственности, ответственности за себя и происходящее вокруг, а также эстетическое и духовное развитие личности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в базовую часть «модули» - Б1.О.03.04. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин ОПОП подготовки бакалавра. Курс «физическая культура и спорт» устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**:

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни:

- применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы (УК6.1);
- понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда (УК6.2);

- реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, и личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда (УК6.3).

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

- Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК7.1);
- Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК7.2).

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основные приемы эффективного управления собственным временем;
- основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.

Уметь:

- эффективно планировать и контролировать собственное время;
- использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.

Владеть:

- методами управления собственным временем. - технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.

Знать:

- виды физических упражнений;
- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

Уметь:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Объем дисциплины

Очная форма обучения.

Вид учебной работы	Всего часов	семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа	72/2,0з.е						
В том числе:		32/0,9					
Лекции		16/0,5					

Семинары							
Практические занятия		16/0,05					
Промежуточная аттестация (зачет)		зачет					
Самостоятельная работа студента		40/1,0					
Контроль							
Общая трудоемкость	часы						
	зач. едн.	72/2 з.е	72/2,0з.е				

заочная форма обучения.

Вид учебной работы	Всего часов	семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа	72/2,0з.е						
В том числе:							
Лекции	2/0,06						
Семинары							
Практические занятия							
Промежуточная аттестация (зачет)	зачет						
Самостоятельная работа студента	70/1,94						
Контроль							
Общая трудоемкость	часы	72	72				
	зач. едн.	2 з.е	2,0з.е				

5. Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Гимнастика Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы общеразвивающих упражнений.	Возникновение и этапы развития легкой атлетики, легкая атлетика в дореволюционной России, развитие легкой атлетики в СССР и России, достижения отечественных спортсменов легкоатлетов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх, современный уровень спортивных результатов Российских и зарубежных спортсменов, обзор научных исследований и проблемы развития легкой атлетики. Предмет, задачи, содержание курса, требования комплексной подготовки студентов. Основные термины в легкой атлетике, требования, международной терминологии и ее применение в практической деятельности. Техника безопасности в легкой атлетике	
2	Легкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических	Техника бега. Бег как естественные способ передвижения человека. Цикличность движений.	

	<p>качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Выполнение практического норматива.</p> <p>Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка.</p> <p>Движения прыгунов в полете и при приземлении.</p> <p>Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнение практического норматива.</p> <p>Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний.</p> <p>Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Обучение технике толкания ядра. Обучение технике метания малого мяча. Выполнение практического норматива.</p> <p>Типовая схема обучения и последовательность изучения техники. Основные принципы обучения.</p> <p>Основные методы обучения. Задачи обучения.</p> <p>Основной путь обучения: от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Двигательные умения и навыки. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.</p> <p>Специфика применения дидактических принципов при обучении в видах легкой атлетики.</p> <p>Структура процесса обучения.</p> <p>Предупреждение и устранение грубых ошибок.</p>	
--	--	--	--

3	<p>Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис) .Ознакомление с исходными положениями, способами передвижений. Обучение разнообразным действиям с мячом. Изучение, овладение основными технико-тактическими приёмами игр. Совершенствование навыков. Правила игр и основы судейства.</p>	<p>Структура, задачи и содержание урока по легкой атлетике. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога. Оценка успеваемости. Планирование урока по легкой атлетике. Проведение урока по легкой атлетике. Легкая атлетика в общеобразовательных учреждениях различного уровня. Применение легкоатлетических упражнений в рекреационной деятельности. Оздоровительный бег и ходьба. Укрепления кардио респираторной системы и опорно-двигательного аппарата. Техника и методика оздоровительного бега и ходьбы. Разновидности оздоровительного бега (общей и специальной направленности) и ходьбы (нордическая ходьба).</p>	
---	---	---	--

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы (УК6.1); - понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда (УК6.2); - реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, и 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные приемы эффективного управления собственным временем; - основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно планировать и контролировать собственное время; - использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами управления собственным временем. -

	<p>личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда (УК6.3).</p>	<p>технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.</p>
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК7.1); - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК7.2). 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Требования к реферату

Реферат – творческая исследовательская работа, основанная на изучении значительного количества научной и иной литературы по избранной теме и предполагающая собственные размышления студента, по данной проблеме. Цель написания реферата – выработка навыков краткого и лаконичного представления собранного теоретического материала и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

Примерные темы рефератов

1. Значение двигательной активности для здоровья человека.
2. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
3. Возрастные особенности двигательных качеств.
4. Тема по диагнозу студента.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Виды литературы	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов, обеспеченных указанной литературой Ауд./самост.	Количество обучающихся Очно/заочно	Количество экземпляров в библиотеке университета	Режим доступа ЭБС/электронный носитель (CD,DVD)	Обеспеченность обучающихся литературой, (5гр./4гр.)x100%)
1	2	3	4		6	7
Основная литература	1.Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный //	32/40 4/68	25/2 5	-	ЭБС Юрайт URL: https://ura.it.ru/bcode/468671	100%
	3.Физическая культура : курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. — 223 с. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст : электронный //	32/40 4/68	25/25		ЭБС IPR BOOKS https://www.iprbookshop.ru/87176.html	100%

					176.htm 1	
Дополнительная литература	1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие.-Ростов н/Д.:Феникс,2014.-252с.	32/40 4/68	25/25	35		100%
	2 Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный //	32/40 4/68	25/25	-	ЭБС Лань : URL: https://e.lanbook.com/book/140376	100%
	3. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный //	32/40 4/68	25/25	-	ЭБС Лань URL: https://e.lanbook.com/book/115679	100%

8.2. Интернет-ресурсы

1. <https://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система «IPRbooks».
2. <https://urait.ru/> Образовательная платформа «Юрайт».
3. <https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Лань».
4. <https://icdlib.nspu.ru/> МЭБ (межвузовская электронная библиотека) НГПУ.
5. <https://www.elibrary.ru/> Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU.
6. <http://www.consultant.ru/> СПС «КонсультантПлюс».
7. <http://window.edu.ru/catalog/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

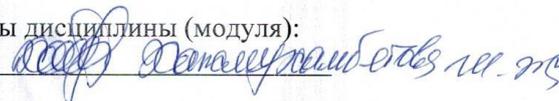
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных учебных аудиторий, имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.

Специализированный зал по легкой атлетике, манеж, стадион, оснащённые следующей материально-технической базой: сектор для прыжков в длину (прыжковая яма, рулетка); сектор для прыжков высоту (гимнастические маты, стойки, планка, рулетка); сектор для метаний (ядро, малый мяч, сетка, рулетка); беговая дорожка (стартовые колодки, секундомер).

Учебная аудитория для лекционных и практических занятий:

Аудиторная доска – 1 шт.,
стол -13,
стулья - 25,
интерактивная доска - 1 шт,

Автор рабочей программы дисциплины (модуля):

старший преподаватель 

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки  Арсагираева Т.А.