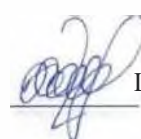


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.06.2022 12:02:12
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

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

«Изобразительное искусство»

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 профессиональноличностного 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		16/05					
Промежуточная аттестация (зачет)		зачет					
Самостоятельная работа студента		40/1,0					
Контроль							
Общая трудоемкость	часы						
	зач. един.	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. един.	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. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнение практического норматива. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Обучение технике толкания ядра. Обучение технике метания малого мяча. Выполнение практического норматива. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники. Основные принципы обучения. Основные методы обучения. Задачи обучения. 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. Специфика применения дидактических принципов при обучении в видах легкой атлетики. Структура процесса обучения. 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>	<p>- 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>	<p>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 профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

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://urait.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.elibrarv.ru/> Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU.
6. <http://www.consultant.ru/> СПС «КонсультантПлюс».
7. <http://window.edu.ru/cataloga/> 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 - 1шт.,
стол-13,
стулья - 25,
интерактивная доска - 1шт,

Автор рабочей программы дисциплины (модуля):
старший преподаватель



СОГЛАСОВАНО:
Директор библиотеки



Арсагираева Т.А.