



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»

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

ПРИНЯТА  
решением Ученого Совета ИнгГУ  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.  
Протокол №

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор ФГБОУ ВО «ИнгГУ»  
Ф.Ю. Албакова  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Направление подготовки**

**Б1.В.26. «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**Направленность (профиль подготовки)**

**«Юриспруденция»**

**Квалификация выпускника**

**Бакалавр**

**Форма обучения**

**очная**

**Магас 2023г**



**1. Целью освоения дисциплины Б1.В. 20. Элективные курсы по физической культуре и спорту** является 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 освоения дисциплины:**

- 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 ОПОП бакалавриата**

Учебная дисциплина (модуль) **Б1.В. 20. Элективные курсы по физической культуре и спорту** относится к Блоку 1 вариативная часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Освоение данной учебной дисциплины (модуля) необходимо для последующих учебных и производственных практик, ГИА

**3. Результаты освоения дисциплины (модуля) Б1.В. 20. Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за учебной практикой)	В результате прохождения данной учебной практики обучающийся должен:
УК - 6	УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития УК – 6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального личностного роста.  УК – 6.3. Демонстрирует владение приемами и эффективно планировать и контролировать собственное время; техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами  УК – 6.4. Критически	<b>Знать</b> - основные знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. <b>Уметь</b> - понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда <b>Владеть</b> - критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.  <b>Знать –</b>



		оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	основные приемы эффективного управления собственным временем; <b>- Уметь</b> - эффективно планировать и контролировать собственное время; <b>Владеть</b> - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
<b>УК -7</b>	<b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК - 7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<b>Знать</b> основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; <b>Уметь</b> осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий. <b>Владеть</b> теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
		<b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Знать</b> теоретические и методические основы здорового образа жизни; <b>Уметь:</b> подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; <b>Владеть</b> средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни;

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) Б1.В. 20. Элективные курсы по физической культуре и спорту

##### 4.1. Структура дисциплины (модуля) Б1.В. 20. Элективные курсы по физической культуре и спорту

Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часа.

Очное обучение							
№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				
			Контактная работа			Самостоятельная работа	
			Всего	Лекции	Практические занятия	Всего	Другие виды самостоятельной работы
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>						
1	Тема 1.1.	1-4	2		2	2	
2	Тема 1.2.	1-4	2		2	2	
3	Тема 1.3.	1-4	2		2	2	
	<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</b>	1-4					
4	Тема 2.1.	1-4	2		2	2	
5	Тема 2.2.	1-4	2		2	2	
6	Тема 2.3.	1-4	2		2	2	



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**

7	Тема 2.4.	1-4	2		2		
8	Тема 2.5.	1-4	2		2		
9	Тема 2.6	1-4	2		2		
10	Тема 2.7.	1-4	2		2		
11	Тема 2.8.	1-4	2		2		
12	Тема 2.9.	1-4	2		2		
	<b>Раздел 3. Игровые виды спорта.</b>	1-4	2		2		
13	Тема 3.1.	1-4	2		2	2	
14	Тема 3.2.	1-4	2		2	2	
15	Тема 3.3.	1-4	2		2	2	
16	Тема 3.4.	1-4	2		2	2	
17	Тема 3.5.	1-4	2		2	2	
18	Тема 3.6	1-4	2		2		
19	Тема 3.7.	1-4	2		2		
20	Тема 3.8.	1-4	2		2		
21	Тема 3.9.	1-4	2		2		
	<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>	1-4					
22	Тема 4.1.	1-4	2		2		
23	Тема 4.2.	1-4	2		2		
24	Тема 4.3.	1-4	2		2		
25	Тема 4.4.	1-4	2		2		
26	Тема 4.5.	1-4	2		2		
27	Тема 4.6	1-4	2		2		
28	Тема 4.7.	1-4	2		2		
29	Тема 4.8.	1-4	2		2		
30	Тема 4.9.	1-4	2		2		
	<b>Раздел 5. Настольный теннис.</b>	1-4					
31	Тема 5.1.	1-4	2		2		
32	Тема 5.2.	1-4	2		2		
33	Тема 5.3.	1-4	2		2		
34	Тема 5.4.	1-4	2		2		
35	Тема 5.5.	1-4	2		2		
36	Тема 5.6	1-4	2		2		
	<i>Подготовка к зачету</i>						
	Общая трудоемкость, в часах		108		54		Промежуточная
							Форма
							Зачет *
							Зачет с оценкой
							Экзамен

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Заочное обучение				
			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				
			Контактная работа			Самостоятельная работа	
			Всего	Лекции	Практические занятия	Всего	Другие виды самостоятельной работы
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>						



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**

1	Тема 1.1.	1-4					
2	Тема 1.2.	1-4					
3	Тема 1.3.	1-4					
	<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</b>	1-4					
4	Тема 2.1.	1-4					
5	Тема 2.2.	1-4					
6	Тема 2.3.	1-4					
7	Тема 2.4.	1-4					
8	Тема 2.5.	1-4					
9	Тема 2.6.	1-4					
10	Тема 2.7.	1-4					
11	Тема 2.8.	1-4					
12	Тема 2.9.	1-4					
	<b>Раздел 3. Игровые виды спорта.</b>	1-4					
13	Тема 3.1.	1-4					
14	Тема 3.2.	1-4					
15	Тема 3.3.	1-4					
16	Тема 3.4.	1-4					
17	Тема 3.5.	1-4					
18	Тема 3.6.	1-4					
19	Тема 3.7.	1-4					
20	Тема 3.8.	1-4					
21	Тема 3.9.	1-4					
	<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>	1-4					
22	Тема 4.1.	1-4					
23	Тема 4.2.	1-4					
24	Тема 4.3.	1-4					
25	Тема 4.4.	1-4					
26	Тема 4.5.	1-4					
27	Тема 4.6.	1-4					
28	Тема 4.7.	1-4					
29	Тема 4.8.	1-4					
30	Тема 4.9.	1-4					
	<b>Раздел 5. Настольный теннис.</b>	1-4					
31	Тема 5.1.	1-4					
32	Тема 5.2.	1-4					
33	Тема 5.3.	1-4					
34	Тема 5.4.	1-4					
35	Тема 5.5.	1-4					
36	Тема 5.6.	1-4					
	<i>Подготовка к зачету</i>	1-4					
	Общая трудоемкость, в часах	108			54		Промежуточная
							Форма
							Зачет *
							Зачет с оценкой
							Экзамен

**4.2. Содержание дисциплины (модуля) Б1.В. 20. Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка**

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности на занятиях, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.

Тема 1.2. Обще развивающие упражнения (ОРУ).

Тема 1.3. Общая физическая подготовка (ОФП) Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.

**Раздел 2. Атлетическая гимнастика**



Тема 2.1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Тема 2.3. Упражнения для развития мышц спины.

Тема 2.4. Упражнения для развития большой грудной мышцы.

Тема 2.5. Упражнения для двухглавой мышцы бедра.

Тема 2.6. Упражнения для мышц голени.

Тема 2.7. Упражнение для мышц шеи.

Тема 2.8. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.

Тема 2.9. Упражнения на расслабление мышц.

### **Раздел 3. Игровые виды спорта.**

Тема 3.1. Вводное занятие. История и развитие баскетбола, как вида спорта. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.

Тема 3.2. *Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.* Бег, ходьба, прыжки. Обще развивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Тема 3.3. *Развитие основных физических качеств.* Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Тема 3.4. *Простейшие акробатические элементы.* Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Тема 3.5. *Техника атаки кольца на шагах и броска со средней дистанции.* Атака кольца на шагах без ведения, бросок со средней дистанции без ведения.

Тема 3.6. *Совершенствование передачи и ловли мяча на месте.* Передача мяча от груди, передача мяча в пола, передача мяча из за головы.

Тема 3.7. *Совершенствование передачи и ловли мяча в движении.* Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении.

Тема 3.8. *Подвижные и спортивные игры, эстафеты.* Игры с применением всех видов передачи мяча. Эстафеты с применением, ведения и передачи мяча. Передача мяча в парах на скорость

Тема 3.9. *Простейшие навыки ведения мяча.* Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча.

### **Раздел 4. Легкая атлетика**

Тема 4.1. Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.

Тема 4.2. Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Обще развивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.

Тема 4.3. Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд.

Тема 4.4. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.

Тема 4.5. Обучение технике спортивной ходьбы.

Тема 4.6. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Тема 4.7. Обучение технике метания малого мяча.

Тема 4.8. Обучение технике толкания ядра.

Тема 4.9. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).

### **Раздел 5. Настольный теннис.**

Тема 5.1. Строевые упражнения. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.

Тема 5.2. Обще развивающие упражнения (ОРУ). Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах.

Тема 5.3. Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.

Тема 5.4. Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.



Тема 5.5. Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет.

Тема 5.6. Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.

### 5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия практического типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.
- Форма промежуточной аттестации – зачет.

#### **Виды самостоятельной работы обучающихся:**

##### *Темы реферата*

1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.
2. Двигательная активность и здоровье.
3. Гиподинамия и ее последствия.
4. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Значение утренней гимнастики.
6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
8. Зачем нужны занятия физической культурой.
9. Роль физических упражнений в здоровом образе жизни.
10. Физические упражнения в режиме труда и отдыха.
11. В движении жизнь.
12. Физическая культура и здоровье.
13. Влияние физических упражнений на работоспособность.
14. Развитие выносливости.
15. Необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Здоровый образ жизни.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

#### **6.1. План самостоятельной работы студентов**

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание (Изучить, выполнить, решишь, изготовить)	Рекомендуемая литература (Указывается номер из раздела 7)	Количество часов (должно соответствовать указанному в таблице 4.1)
	Тема 1.1.	Устный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2
	Тема 1.2.	Реферат-конспект	Изучить, выполнить	О (1) Д (1,2)	2
	Тема 1.3.	Реферат-резюме	Изучить, выполнить	О (1) Д (1,2)	2
	Тема 2.1.	Реферат-конспект Эссе	Изучить, выполнить	О (1) Д (1,2)	2
	Тема 2.2.	Реферат-конспект Устный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2





	Тема 2.3.	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2
	Тема 3.1.	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2
	Тема 3.2.	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2
	Тема 3.3.	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2
	Тема 3.4.	Письменный доклад	Изучить, выполнить		2
	Тема 3.5.	Письменный доклад	Изучить, выполнить		2

## 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов – это запланированное, активное, целенаправленное приобретение студентами новых знаний и умений по заданию и при методическом руководстве преподавателей, но без их непосредственного участия в этом процессе. Самостоятельная работа необходима не только для овладения какой-либо дисциплиной, но и для формирования самого навыка самостоятельной деятельности во всех сферах, в том числе научной, образовательной, профессиональной.

Самостоятельная работа студентов базируется на научно-теоретическом курсе, на полученных знаниях. Существуют различные виды самостоятельной работы – подготовка к лекциям, семинарам, зачетам, экзаменам; выполнение рефератов, презентаций и других работ. Работа может быть индивидуальной или коллективной.

На протяжении всей работы необходим непрерывный поэтапный контроль. Контроль подразумевает самоконтроль и контроль со стороны научного руководителя.

### Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму (собеседованию)

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы.

От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной научной литературы по изучаемой дисциплине.

### Методические указания по написанию доклада

**-Доклад.** Доклад - публичное сообщение или документ, которые содержат информацию и отражают суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации.

Виды докладов:

1. Устный доклад - читается по итогам проделанной работы и является эффективным средством разъяснения ее результатов.

2. Письменный доклад: - краткий (до 20 страниц) - резюмирует наиболее важную информацию, полученную в ходе исследования; - подробный (до 60 страниц) - включает не только текстовую структуру с заголовками, но и диаграммы, таблицы, рисунки, фотографии, приложения, сноски, ссылки, гиперссылки.

Выполнение задания:

- 1) четко сформулировать тему (например, письменного доклад);
- 2) изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации: - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.); - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.); - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.); 20
- 3) написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
- 4) написать доклад, соблюдая следующие требования: - к структуре доклада - она должна включать: краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы; - к содержанию доклада - общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или





учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;

5) оформить работу в соответствии с требованиями.

Планируемые результаты самостоятельной работы:

- способность студентов анализировать результаты научных исследований и применять их при решении конкретных образовательных и исследовательских задач;
- готовность использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач;
- способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

#### ***Методические указания по написанию реферата***

- **Реферат.** Реферат (от лат. *refere* - докладывать, сообщать) - продукт самостоятельного творческого осмысления и преобразования текста первоисточника с целью получения новых сведений и существенных данных.

Виды рефератов:

- реферат-конспект, содержащий фактическую информацию в обобщенном виде, иллюстративный материал, различные сведения о методах исследования, результатах исследования и возможностях их применения;
- реферат-резюме, содержащий только основные положения данной темы;
- реферат-обзор, составляемый на основе нескольких источников, в котором сопоставляются различные точки зрения по данному вопросу;
- реферат-доклад, содержащий объективную оценку проблемы;
- реферат - фрагмент первоисточника, составляемый в тех случаях, когда в документе-первоисточнике можно выделить часть, раздел или фрагмент, отражающие информационную сущность документа или соответствующие задаче реферирования;
- обзорный реферат, составляемый на некоторое множество документов-первоисточников и являющийся сводной характеристикой определенного содержания документов.

*Выполнение задания:*

- 1) выбрать тему, если она не определена преподавателем;
- 2) определить источники, с которыми придется работать;
- 3) изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
- 4) составить план;
- 5) написать реферат:
  - обосновать актуальность выбранной темы;
  - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
  - сформулировать проблематику выбранной темы;
  - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
  - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

Планируемые результаты самостоятельной работы:

- способность студентов к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- способность логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь.

#### ***Методические указания по презентациям***

**Методы ИТ** - создания компьютерных презентаций, в том числе мультимедийных.

*Презентация* – это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой медиаработу, сопровождающую устное выступление и обеспечивающую эффективность восприятия излагаемого в ходе выступления материала.

Тематика и наполняемость подготавливаемых студентами презентаций определяется тематикой докладов, сообщений и выступлений, которые готовятся по соответствующим вопросам изучаемых тем.

Презентация – это практика комплексного выступления, показа и объяснения материала для аудитории или учащегося с использованием медиаработы. Медиаработа в структуре презентации (далее – презентация) может представлять собой сочетание текста, иллюстраций к нему, [гипертекстовых](#) ссылок, компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда (но не обязательно всё вместе), которые организованы в единую среду, выдержаны в едином графическом стиле. Кроме того, презентация имеет сюжет, сценарий и структуру, организованную для удобного восприятия информации. Отличительной особенностью презентации является её [интерактивность](#), то есть создаваемая для пользователя возможность взаимодействия через элементы управления. Вне зависимости от исполнения презентация должна четко выполнять поставленную цель: помочь донести требуемую информацию об объекте презентации.



Чаще всего презентация представляет собой совокупность слайдов. Но презентация – это не просто слайды с текстом и картинками, сопровождающие выступление. Слайды – всего лишь иллюстративный материал к выступлению, элемент презентации. Презентация – это, по сути, базовые тезисы выступления, акцентирующие внимание слушателей на самом главном. При помощи различных аудиовизуальных способов презентация призвана выступающему сохранять, а слушателям – «видеть» и в необходимых контекстах оперативно воспроизводить единую смысловую линию в выступлении.

Презентация состоит из слайдов. Целесообразно придерживаться следующего правила: один слайд – одна мысль. Убедительными бывают презентации, когда на одном слайде дается тезис и несколько его доказательств. Чтобы учесть психологические закономерности восприятия информации, при разработке презентаций полезно использовать на слайде не более тридцати слов и пяти пунктов списка. Если на слайде идет список, его необходимо делать параллельным, имеется в виду, что первые слова в начале каждой строки должны стоять в одной и той же форме (падеже, роде, спряжении и т.д.). Обязательно необходимо осмысление целевых заголовков, размер шрифта – не менее 18 пт.

**Структурно содержание презентации может выглядеть следующим образом:**

1. Титульный лист. Первый слайд содержит название презентации, ее автора, контактную информацию автора.
2. Содержание. Здесь расписывается план презентации, основные её разделы или вопросы, которые будут рассмотрены.
3. Заголовок раздела.
4. Краткая информация, отражающая ведущие идеи выступления. Пункты 3 и 4 повторяются столько, сколько необходимо. Главное тут придерживаться концепции: тезис – аргументы – вывод.
5. Резюме, выводы. Выводы должны быть выражены ясно и лаконично на отдельном слайде.
6. Финальный слайд «Благодарю за внимание».

#### **Методические указания по написанию эссе**

Эссе студента – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем). Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. В некоторых случаях это может быть анализ имеющихся статистических данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации с использованием изучаемых моделей, подробный разбор предложенной задачи с развернутыми мнениями, подбор и детальный анализ примеров, иллюстрирующих проблему и т.д.

#### **Построение эссе**

Построение эссе – это ответ на вопрос или раскрытие темы, которое основано на классической системе доказательств.

При подготовке эссе важно учитывать следующие ведущие признаки соответствия сочинения жанру эссе:

- Наличие конкретной темы или вопроса. Произведение, посвященное анализу широкого круга проблем, по определению не может быть выполнено в жанре эссе. Поэтому тема эссе всегда конкретна, некоторые исследователи говорят о том, что она имеет частный характер. При этом заголовок эссе может не находиться в прямой зависимости от темы: кроме отражения содержания работы он может являться отправной точкой в размышлениях автора, выражать отношение части и целого.
- Личностный характер восприятия проблемы и ее осмысления. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Т.е. в эссе всегда ярко выражена авторская позиция. Эссе – жанр субъективный, оно интересно и ценно именно тем, что дает возможность увидеть личность автора, его мировоззрение, чувства, отношение к миру, своеобразие позиции, стиля мышления.
- Небольшой объем. Каких-либо жестких границ не существует, но даже самый красноречивый эссеист, как правило, ограничивает свое сочинение двумя-тремя десятками страниц (при этом бывает достаточно и одного листа, нескольких емких, побуждающих к размышлению фраз).
- Свободная композиция. Свободная композиция эссе подчинена своей внутренней логике, а основную мысль эссе следует искать в «пестром кружеве» размышлений автора. В этом случае затронутая проблема будет рассмотрена с разных сторон. Исследователи отмечают, что эссе по своей природе устроено так, что не терпит никаких формальных рамок. Оно нередко строится вопреки законам логики, подчиняется произвольным ассоциациям, руководствуется принципом «Все – наоборот!».



- Непринужденность повествования. Автору эссе важно установить доверительный стиль общения с читателем; чтобы быть понятым, целесообразно избегать намеренно усложненных, неясных, излишне «строгих» построений. Специалисты отмечают, что хорошее эссе получается у тех, кто свободно владеет темой, видит ее с различных сторон и готов предъявить читателю не исчерпывающий, но многоаспектный взгляд на явление, ставшее отправной точкой его размышлений.

- Парадоксальность. Эссе призвано удивить читателя – это, по мнению многих специалистов, его обязательное качество. Более того, эссе рождается из удивления, которое возникает у автора при чтении книги, просмотре кинофильма, в разговоре с другом. Отправной точкой для размышлений, воплощенных в эссе, нередко являются афористическое, яркое высказывание или парадоксальное определение, буквально сталкивающее, на первый взгляд, бесспорные, но взаимно исключают друг друга утверждения, характеристики, тезисы. Такова, например, тема эссе «Похвала скуке» Иосифа Бродского. Для передачи личностного восприятия, освоения мира автор эссе привлекает многочисленные примеры, проводит параллели, подбирает аналогии, использует всевозможные ассоциации.

- Внутреннее смысловое единство. Возможно, это один из парадоксов жанра. Свободное по композиции, ориентированное на субъективность, эссе вместе с тем обладает внутренним смысловым единством, т.е. согласованностью ключевых тезисов и утверждений, внутренней гармонией аргументов и ассоциаций, непротиворечивостью тех суждений, в которых выражена личностная позиция автора.

- Открытость. Эссе при этом остается принципиально незавершенным – не в том смысле, что автор останавливается на полуслове и намеренно не высказывает своего мнения до конца, а в том, что он не претендует на исчерпывающее ее раскрытие, на полный, законченный анализ.

– Особый язык. Для эссе характерно использование многочисленных средств художественной выразительности: метафоры, аллегорические и притчевые образы, символы, сравнения. По речевому построению эссе – это динамичное чередование полемичных высказываний, вопросов, установка на разговорную интонацию и лексику.

#### **Структура эссе**

**1. Титульный лист** (заполняется по единой форме);

**2. Введение** – суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически.

На этом этапе очень важно правильно **сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования.**

При работе над Введением могут помочь ответы на следующие вопросы: «Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?», «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», «Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

**2. Основная часть** – теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса.

Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность. Поэтому важное значение имеют подзаголовки, на основе которых осуществляется структурирование аргументации; именно здесь необходимо обосновать (логически, используя данные или строгие рассуждения) предлагаемую аргументацию/анализ. Там, где это необходимо, в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы.

В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий: причина - следствие, общее - особенное, форма - содержание, часть - целое, постоянство - изменчивость.

В процессе построения эссе необходимо помнить, что один параграф должен содержать только одно утверждение и соответствующее доказательство, подкрепленное графическим и иллюстративным материалом. Следовательно, наполняя содержанием разделы аргументацией (соответствующей подзаголовкам), необходимо в пределах параграфа ограничить себя рассмотрением одной главной мысли.

Хорошо проверенный (и для большинства – совершенно необходимый) способ построения любого эссе – использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается сделать (и ответить на вопрос, хорош ли замысел). Такой подход поможет следовать точно определенной цели в данном исследовании. Эффективное использование подзаголовков – не только обозначение основных пунктов, которые необходимо осветить. Их последовательность может также свидетельствовать о наличии или отсутствии логичности в освещении темы.

**4. Заключение** – обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

#### **Структура аппарата доказательств, необходимых для написания эссе**

Доказательство – это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений. Оно связано с убеждением, но не тождественно



ему: аргументация или доказательство должны основываться на данных науки и общественно-исторической практики, убеждения же могут быть основаны на предрассудках, неосведомленности людей в вопросах экономики и политики, видимости доказательности. Другими словами, доказательство или аргументация – это рассуждение, использующее факты, истинные суждения, научные данные и убеждающее нас в истинности того, о чем идет речь.

Структура любого доказательства включает в себя три составляющие: тезис, аргументы и выводы или оценочные суждения.

**Тезис** – это положение (суждение), которое требуется доказать.

**Аргументы** – это категории, которыми пользуются при доказательстве истинности тезиса.

**Вывод** – это мнение, основанное на анализе фактов.

**Оценочные суждения** – это мнения, основанные на наших убеждениях, верованиях или взглядах.

**Аргументы** обычно делятся на следующие группы:

1. **Удостоверенные факты** – фактический материал (или статистические данные).
2. **Определения** в процессе аргументации используются как описание понятий, связанных с тезисом.
3. **Законы** науки и ранее доказанные теоремы тоже могут использоваться как аргументы доказательства.

### 6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

#### Контроль освоения компетенций

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Проверка реферата	Тема 1.1.	УК-6; УК-7
2	Проверка реферата	Тема 1.2.	УК-6; УК-7
3	Проверка реферата	Тема 1.3.	УК-6; УК-7
4	Проверка реферата, эссе	Тема 2.1.	УК-6; УК-7
5	Проверка реферата	Тема 2.2.	УК-6; УК-7
6	Проверка реферата	Тема 2.3.	УК-6; УК-7
7	Проверка реферата	Тема 3.1.	УК-6; УК-7
8	Собеседование	Тема 3.2.	УК-6; УК-7
9	Собеседование	Тема 3.3.	УК-6; УК-7
10	Собеседование	Тема 3.4.	УК-6; УК-7
11	Собеседование	Тема 3.5.	УК-6; УК-7

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ – **Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**. Приложение IРП

### 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) Б1.О.18 Физическая культура и спорт

#### 7.1. Рекомендуемая литература

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	<a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/2">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/2</a>
Дополнительная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура : учебник для вузов	М:Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1</a>
6.1.3. Дополнительные источники				



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**

	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
ЛЗ.1	Лопатина О.А. и др.	Физическая культура и спорт: Учебное пособие	Барнаул: АлтГУ, 2018	<a href="http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/4908">http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/4908</a>
<b>7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
	Название		Эл. адрес	
Э1	ЭБС "Юрайт"		<a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	
Э2	ЭБС "Университетская библиотека online"		<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>	
Э3	ЭБС ИнгГУ		<a href="http://elibrary.asu.ru/">http://elibrary.asu.ru/</a>	
Э4	Курс в системе Moodle "Физическая культура и спорт"		<a href="https://portal.edu.asu.ru/course/view.php?id=8158">https://portal.edu.asu.ru/course/view.php?id=8158</a>	
<b>7.3. Перечень программного обеспечения</b>				
Microsoft Office Microsoft Windows 7-Zip AcrobatReader				
<b>Перечень информационных справочных систем</b>				
СПС КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс ИнгГУ или <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> ). Электронная база данных «Scopus» ( <a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a> ); Электронная библиотечная система Ингушского государственного университета( <a href="http://elibrary.asu.ru/">http://elibrary.asu.ru/</a> ); Научная электронная библиотека eLibrary ( <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> ) Электронный ресурс в системе "Moodle" <a href="https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653">https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653</a>				

**7.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения Реквизиты подтверждающего документа
<b>Учебная аудитория для лекционных занятий № 314</b>  386132, Республика Ингушетия, г. Назрань, АО Гамурзиевский, ул. Магистральная, 39 «Д».	Укомплектован специализированной мебелью и техническими средствами обучения: - 60 рабочих мест для учащихся; - стол для преподавателя-1шт.; - стул для преподавателя-1шт.; - трибуна-1 шт; - меловая доска-1шт; - компьютер с подключением сети Интернет 1 шт.; - настенный монитор -1шт.	Windows 7 Professional, Microsoft Office Professional, (Государственный контракт №09 – 3К2010 от 29.03.2010, срок действия - бессрочно)
<b>Спортивный зал, Плавательный бассейн №1, № 2.</b>  3886001, Республика Ингушетия, г. Магас ул. Хрущева 1 «а»	<b>Спортивный зал</b> - площадь 42м /22,80: раздевалки двумя душевыми комнатами; радиоаппаратура и видеонаблюдение.; скалодром, шведские стенки, скамейки, 2 каната, мячи волейбольные, баскетбольные, стойки ( с сеткой) для игры в волейбол, складной теннисный стол для игры в настольный теннис, скакалки.  <b>Тренажерный зал</b> - площадь 18м/8м: спортивные тренажеры, (беговые дорожки, велотренажеры, многофункциональные силовые тренажеры). <b>Плавательный бассейн № 1 (мужской)</b>	





Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»

	<p>Бассейн размеры : 25X16 6 дорожек Фитнес зал: размер 18 X 15. <b>Плавательный бассейн № 2 (женский)</b> Бассейн размеры : 25X16 6 дорожек Фитнес зал: размер 18 X 15.</p> <p><b>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.</b> Оборудование: турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, флажки, палочки эстафетные.</p>	
<p><b>Учебная аудитория №302 для самостоятельной работы:</b> 386132, Республика Ингушетия, г. Назрань, АО Гамурзиевский, ул. Магистральная , 39 «Д».</p>	<p>учебная мебель на 28 посадочных мест; стол для преподавателя-1шт.; стул для преподавателя-1шт.; меловая доска-1шт.</p>	
<p><b>Учебная аудитория №406 читальный зал для самостоятельной работы:</b> 386132, Республика Ингушетия, г. Назрань, АО Гамурзиевский, ул. Магистральная , 39 «Д».</p>	<p>учебная мебель на 104 посадочных мест; Wi-Fi.</p>	





**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**

Рабочая программа дисциплины (модуля) **Б1.В. 20. Элективные курсы по физической культуре и спорту** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки экология и природопользование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «07» августа 2020 г. № 894.

**Разработчик: к.ф.н., доцент, зав. Кафедрой «Физвоспитание»      Озиева Л.С.**