



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**  
**Инженерно-технический институт**  
**Кафедра «Нефтегазовое дело»**

## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы учебной дисциплины

#### Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту

#### Направление подготовки бакалавриата 21.03.01. - «Нефтегазовое дело»

1.	<b>Цель изучения дисциплины</b> Цель – 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.			
2.	<b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата</b> Цикл (раздел) ООП: <b>Б1.В.19</b>			
3.	<b>Результаты освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»</b>			
	<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Индикаторы</b>		<b>Дескрипторы</b>
<b>Универсальные компетенции (УК)</b>				
	Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровье сбережение	<b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>ИУК-6.1.</b> Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	<b>Знать:</b> - свои личностные особенности и ресурсы; <b>Уметь:</b> - адекватно оценивать свои способности и возможности в соответствии с конкретной ситуацией; <b>Владеть:</b> - навыками самодиагностики личностных коммуникативных способностей в деловом взаимодействии.

			<b>ИУК-6.2.</b> Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста;	<b>Знать:</b> - способы самосовершенствования своей деятельности с учетом своих личностных, деловых, коммуникативных качеств; <b>Уметь:</b> - определять приоритеты личностного и профессионального роста; <b>Владеть:</b> - приемами целеполагания и планирования.
			<b>УК-6.3.</b> Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	<b>Знать:</b> - возможные варианты решения типичных задач; <b>Уметь:</b> - использовать инструменты непрерывного самообразования; <b>Владеть:</b> - методиками саморазвития и самообразования.
			<b>УК - 6.4.</b> Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.	<b>Знать:</b> - стратегию профессионального развития; <b>Уметь:</b> - строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития; <b>Владеть:</b> - навыками профессионального развития.
		<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИУК–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.	<b>Структура и содержание дисциплины</b>			
	<b>4.1. Структура дисциплины</b>			
	<b>Вид учебной работы</b>		<b>Всего</b>	<b>Порядковый номер семестра</b>
			<b>о</b>	<b>1 2 3 4 5 6</b>
	Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:		23.е.	
	Курсовой проект (работа)		<i>Не предусмотрен</i>	
	Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:			
	Лекции			
	Практические занятия, семинары		328	54 58 54 54 54 54
	Лабораторные работы			
	Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:			
	КСР			
	Зачет			
	Общая трудоемкость дисциплины		328	54 58 54 54 54 54
	<b>4.2. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»</b>			
	<b>4.2. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»</b>			
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> 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 мяча 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

	<p>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.</p> <p>Тема 4.4. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.</p> <p>Тема 4.5. Обучение технике спортивной ходьбы.</p> <p>Тема 4.6. Обучение технике бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 4.7. Обучение технике метания малого мяча.</p> <p>Тема 4.8. Обучение технике толкания ядра.</p> <p>Тема 4.9. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).</p> <p><b>Раздел 5. Настольный теннис.</b></p> <p>Тема 5.1. Строевые упражнения. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.</p> <p>Тема 5.2. Обще развивающие упражнения (ОРУ). Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Тема 5.6. Обучение технике 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.</p>
5.	<p><b>Образовательные технологии</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности студентов, которая является базовой, необходимой для адаптации к современным условиям межкультурной коммуникации;</li> <li>- технология разно уровневое (дифференцированное) обучения – предполагает осуществление познавательной деятельности студентов с учетом их индивидуальных способностей, возможностей и интересов, поощряя их реализовывать свой творческий потенциал;</li> <li>- информационно-коммуникационные технологии - расширяют рамки образовательного процесса, повышая его практическую направленность, способствуют интенсификации самостоятельной работы учащихся и повышению познавательной активности.</li> </ul> <p>В рамках ИКТ выделяются 2 вида технологий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интернет-технологии – предоставляют широкие возможности для поиска информации,</li> </ul>

	разработки научных и творческих проектов, ведения научных исследований; - технология индивидуализации обучения – помогает реализовывать личностно-ориентированный подход, учитывая индивидуальные особенности и потребности учащихся; - технология обучения в сотрудничестве – реализует идею взаимного обучения, осуществляя как индивидуальную, так и коллективную ответственность за решение учебных и творческих задач, особенно в сфере выставочной деятельности и проведения мастер-классов; - технология развития критического мышления – способствует формированию разносторонней личности, способной критически относиться к информации, умению отбирать информацию для решения поставленной задачи.																													
6.	<b>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</b>																													
	<table><tr><th>Название ресурса</th><th>Ссылка/доступ</th></tr><tr><td>Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»</td><td><a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a></td></tr><tr><td>«Образовательный ресурс России»</td><td><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></td></tr><tr><td>Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА</td><td><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a></td></tr><tr><td>Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)</td><td><a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a></td></tr><tr><td>Русская виртуальная библиотека</td><td><a href="http://rvb.ru">http://rvb.ru</a></td></tr><tr><td>Кабинет русского языка и литературы</td><td><a href="http://ruslit.ioso.ru">http://ruslit.ioso.ru</a></td></tr><tr><td>Национальный корпус русского языка</td><td><a href="http://ruscorpora.ru">http://ruscorpora.ru</a></td></tr><tr><td>Еженедельник науки и образования Юга России «Академия»</td><td><a href="http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm">http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm</a></td></tr><tr><td>Научная электронная библиотека «e-Library»</td><td><a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a></td></tr><tr><td>Электронно-библиотечная система IPRbooks</td><td><a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a></td></tr><tr><td>Электронно-справочная система документов в сфере образования «Информо»</td><td><a href="http://www.informio.ru">http://www.informio.ru</a></td></tr><tr><td>Информационно-правовая система «Гарант»</td><td>Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ</td></tr><tr><td>Электронно-библиотечная система «Юрайт»</td><td><a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a></td></tr></table>		Название ресурса	Ссылка/доступ	Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	«Образовательный ресурс России»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>	Русская виртуальная библиотека	<a href="http://rvb.ru">http://rvb.ru</a>	Кабинет русского языка и литературы	<a href="http://ruslit.ioso.ru">http://ruslit.ioso.ru</a>	Национальный корпус русского языка	<a href="http://ruscorpora.ru">http://ruscorpora.ru</a>	Еженедельник науки и образования Юга России «Академия»	<a href="http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm">http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm</a>	Научная электронная библиотека «e-Library»	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>	Электронно-справочная система документов в сфере образования «Информо»	<a href="http://www.informio.ru">http://www.informio.ru</a>	Информационно-правовая система «Гарант»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ	Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>
Название ресурса	Ссылка/доступ																													
Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>																													
«Образовательный ресурс России»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>																													
Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>																													
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>																													
Русская виртуальная библиотека	<a href="http://rvb.ru">http://rvb.ru</a>																													
Кабинет русского языка и литературы	<a href="http://ruslit.ioso.ru">http://ruslit.ioso.ru</a>																													
Национальный корпус русского языка	<a href="http://ruscorpora.ru">http://ruscorpora.ru</a>																													
Еженедельник науки и образования Юга России «Академия»	<a href="http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm">http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm</a>																													
Научная электронная библиотека «e-Library»	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>																													
Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>																													
Электронно-справочная система документов в сфере образования «Информо»	<a href="http://www.informio.ru">http://www.informio.ru</a>																													
Информационно-правовая система «Гарант»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ																													
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>																													
7.	<b>Формы текущего контроля</b>																													
	Тестирование; проверка докладов, рефератов; опрос студентов на учебных занятиях.																													
8.	<b>Форма промежуточного контроля</b>																													
	Зачет																													

Разработчик: \_\_\_\_\_ / канд. филос. наук, доцент ОзиеваЛ. С.