



АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины

Б1.О.16 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки *бакалавриата*

13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

1.	<p>Цель изучения дисциплины 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</p>		
2.	<p>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ОПОП подготовки обучающихся по направлению 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника». В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 1-й, 2-й, 3-й, 4-й семестр. Индекс дисциплины Б1.О.16</p>		
3.	<p>Результаты освоения дисциплины (модуля) « Физическая культура и спорт»</p>		
Код и наименование компетенции	Индикаторы	Дескрипторы	
		Универсальные компетенции (УК)	
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать</p>	<p>УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации.</p>	<p>Знать: траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации. Уметь: планировать траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации Владеть: навыками планирования</p>	



<p>траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>		<p>траектории своего профессионального развития</p>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно- тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья; Уметь: планировать и организовывать учебно- тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма</p>



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

Кафедра «_____»

			<p>в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни</p> <p>Владеть: - принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой</p>		
4.	Структура и содержание дисциплины				
	4.1. Структура дисциплины				
	Вид учебной работы		Всего	П о р я д к о в ь й	



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

Кафедра «_____»

			н о м е р с е м е с т р а				
				1	2	3	
Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:		2 з.е	0,5	0,5	0,5	0,5	
Курсовой проект (работа)							
Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:		72	18	18	18	18	
Лекции		72	18	18	18	18	
Практические занятия, семинары							
Лабораторные работы							
Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:							
КСР							
Зачет		Зачет		Заче т		Заче т	
Общая трудоемкость дисциплины		72	18	18	18	18	
4.2. Содержание дисциплины							
№	Наименование темы(раздела)		Содержание темы (раздел)				
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>		<i>гр.3</i>				
1.	Физическая культура в Профессиональной подготовке студентов		Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической кул				



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

Кафедра «_____»

			ьтуриспорту.Основныеположенияорг анизациифизическоговоспитанияввыс шемучебномзаведении
2.	Естественнаучные основы физического воспитания студентов		Организм человека как единая саморазвивающаяся исаморегулирующаяся биологиче ская система.В оздействиеприродныхисоциально- экологическихфакторовнаорганизмиз изнедеятельностьчеловека. Средствафизическойкультурыиспорта вуправленииисовершенствованием функциональных возможностей
№	Наименование темы(раздела)		Содержание темы (раздел)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>		<i>гр.3</i>
			организма в целях обеспечения умственной и физическойдеятельности.Физиологиче скиемеханизмыизакономерностисовер шенствованияотдельныхсистеморгани змаподвоздействиемнаправленнойфиз ическойтренировки.Двигательнаяфунк цияиповышениеустойчивости организма человека к различным условиямвнешнейсреды
3.	Спорт в системе физического воспитания студентов		Видыспортаганцевальногонаправлени я,силовогонаправленияивосточныееди ноборства.Водныевидыспорта. Спортивные игры с ракеткой, клюшкой, мячом.Зимниевидыспорта.Требования квидуспорта,претендующегонавключе ниевпрограммуОлимпийских игр
4.	История Физической культуры . Олимпийские игры.		Возникновение физическихупражненийв первобытномобществе.Канонькрасот ычеловеческоготела.Спартанская, афинская и римская системы физическоговоспитания.Олимпийские игрыдревности.Физическоевоспитани евфеодальномобществе.Рыцарскиедоб родетели.Игры,забавыифизическиеупр ажненияна Руси.Олимпийскиеигрысовременност и.Атрибутикаолимпийскихигр



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

Кафедра «_____»

5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как к условию формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебной работы студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики и нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда
7.	Средства и методы восстановления физической работоспособности		Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Методика
№	Наименование темы(раздела)		Содержание темы (раздел)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>		<i>гр.3</i>
			применения сауны и русской бани
8.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического



				воспитания. Общая физическая подготовка, ещелиизадачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ещелиизадачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны интенсивности физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия
9.	Основы спортивной тренировки – физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)			Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств
10.	Основы методик и самостоятельных занятий физическими упражнениями			Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью и нагрузкой. Рабочая программа дисциплины Б4 «Физическая культура» 8 и уровень физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.



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

Кафедра «_____»

11.	Спорт. Индивидуальный Выбор видов спорта или систем физических упражнений		Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система
№	Наименование темы(раздела)		Содержание темы (раздел)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>		<i>гр.3</i>
			студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений
12.	Особенности Занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высшего класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировок в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения избранного вида спорта или системы физических упражнений. Календарь студенческих соревнований



			ний. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта
5.	Образовательные технологии Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости: <ul style="list-style-type: none">– лекции (занятия лекционного типа);– семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);– групповые консультации;– индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;– самостоятельная работа обучающихся;– занятия иных видов.		
6.	Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы		
	http://fizrast.ru/sitemap.html http://www.don-agro.ru http://xn-80abucjiibhv9a.xn-plai/ http://www.agroxxi.ru/ (РГБ) http://elibrary.rsl.ru Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/default.asp Российская национальная библиотека		



	<p>http://primo.nlr.ru http://nbmgu.ru Электронная библиотека Российской государственной библиотеки</p>
7.	Формы текущего контроля
	<p>Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой</p>
8.	Форма промежуточного контроля
	<i>зачет</i>

Разработчик: