ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1060A5DD076C1D708BBBAD48EDF7B4FB
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"
Действителен: с 18.04.2024 до 12.07.2025

Аннотация
рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль): Педагог-психолог
Квалификация: бакалавр

Цель и задачи изучения дисциплины	**Целью изучения дисциплины** физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности. **Задачи дисциплины:** 1.знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; 2.формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; 3.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 и спорте; 3.приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей работе; 3.создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
Место дисциплины в учебном плане	Б1.О.10
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	2/72
Семестр	1
Формируемые компетенции	**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечение полноценной и профессиональной деятельности.
Знания, умения и навыки, получаемые	**Знать:**

в результате освоения дисциплины	- должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. **Уметь:** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности **Владеть:** - принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.
Содержание дисциплины	**Раздел 1. Легкая атлетика** Обучение технике бега на короткой дистанции. Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м), Обучение технике прыжка с места. **Раздел 2. Баскетбол.** Основы техники безопасности.Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний). Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения. **Раздел 3. Волейбол.** Основы техники безопасности. Обучение тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча. **Раздел 4. Туризм.** Обучение технике безопасности на маршруте. Обучение навыкам оказания первой до медицинской помощи. Обучение элементам технике горного туризма. Обучение топографической подготовке. Обучение ведению туристическо-краеведческой работе в походе. **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты. Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях 2 семестр. **Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Раздел 2.** а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты. Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях **Баскетбол.** Основы техники безопасности.Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний). Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения. Обучение тактике игры в баскетбол. **Раздел 3. Волейбол.** Основы техники безопасности. Учить тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча **Раздел** **4. Легкая атлетика.** Обучение технике бега на короткой дистанции: а) обучение правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) обучение технике выходу из низкого старта в) обучение технике бега по дистанции г) обучение технике финишированию. Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) обучение технике выполнения высокого старта б) обучение технике бега по дистанции

	в) обучение технике бега на поворотах г) обучение правильному дыханию на дистанции. д) обучение правильному финишированию Обучение технике прыжка с места: а) обучение правильному исходному положению перед прыжком б обучение технике отталкивания двумя ногами в) обучение е технике полета после отталкивания **Раздел 4. Туризм.** Обучение технике безопасности на маршруте. Обучение навыкам оказания первой до медицинской помощи. Обучение элементам технике горного туризма. Обучение топографической подготовке. Обучение ведению туристическо-краеведческой работе в походе.
Виды учебной работы	Практические занятия

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/183498 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2.Физическая культура : учебник / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин. — Омск : ОмГУ, 2023. — 200 с. — ISBN 978-5-7779-2663-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/383774 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/403301 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. — 215 с. — ISBN 978-5-222-35159-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/318725 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) дополнительная учебная литература

1. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/388199 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента : учебник / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрющенко. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с. — ISBN 978-5-4479-0046-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/100838 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физическая культура студента : учебное пособие. — Самара : СамГУПС, 2018. — 228 с. — ISBN 978-5-98941-281-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/130429 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Форма промежуточной аттестации	1 семестр - зачет
Разработчик	*Джукаев М. Х.*