

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Саидов Заурбек Асланбекович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.09.2026 10:37:16
Уникальный программный ключ:
2e8339f3ca5e6a5b4531845a12d1bb5d1821f0ab

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АХМАТА АБДУЛХАМИДОВИЧА КАДЫРОВА»

Кафедра «Физическое воспитание»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Код направления подготовки (специальности)	
Направление подготовки (специальности)	
Профиль подготовки, специализация	
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала обучения по данной образовательной программе	2026 г.
Код дисциплины	

Грозный, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Цель и задачи дисциплины	3
3. Формируемые компетенции	3
4. Требования к обучающимся	3
5. Структура и содержание дисциплины	4
6. Организация учебного процесса	4
7. Организация самостоятельной работы	4
8. Самоконтроль при занятии физическими упражнениями	4

1. Общие положения

Методические указания разработаны для организации эффективного освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Они предназначены для обучающихся всех направлений подготовки и содержат рекомендации по: организации учебного процесса; самостоятельной работе; самоконтролю; подготовке к промежуточной аттестации.

2. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля): «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины (модуля):

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Формируемые компетенции

В результате освоения дисциплины обучающийся должен сформировать компетенцию:

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Требования к обучающимся

К занятиям допускаются студенты: ознакомленные с правилами техники безопасности в спортивном зале/в бассейне; имеющие спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий.

5. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина включает: практический раздел (освоение техники упражнений, развитие физических качеств, участие в учебных играх и соревнованиях); самостоятельную работу (отработка навыков, выполнение индивидуальных заданий).

6. Организация учебного процесса

6.1. Структура практического занятия:

Подготовительная часть (15-20 мин): общая разминка (ходьба, бег, прыжки); суставная гимнастика; динамическая растяжка; специальные упражнения для подготовки к основной части.

Основная часть (45-60 мин): освоение техники избранного вида спорта; развитие физических качеств; учебные игры и эстафеты; выполнение контрольных нормативов.

Заключительная часть (10-15 мин): упражнения на расслабление; статическая растяжка; дыхательные упражнения; подведение итогов занятия.

6.2. Правила техники безопасности

Перед началом занятий переоденьтесь в спортивную форму, уберите посторонние предметы и украшения; выполняйте упражнения только после объяснения техники преподавателем; при появлении боли или дискомфорта немедленно прекратите упражнение и сообщите преподавателю; используйте инвентарь строго по назначению и с разрешения преподавателя; после занятий аккуратно уберите инвентарь на место.

7. Организация самостоятельной работы

Рекомендации по частоте и продолжительности: 2-3 раза в неделю по 60-90 минут; структура самостоятельной тренировки аналогична учебному занятию (разминка, основная часть, заминка).

Методы дозирования нагрузки: по частоте сердечных сокращений (ЧСС): оптимальная зона – 120-160 уд/мин; по самочувствию (отсутствие головокружения, одышки, болей); по времени выполнения упражнений; по количеству повторений и подходов.

Формы самостоятельной работы: отработка техники избранного вида спорта; общефизическая подготовка (ОФП).

8. Самоконтроль при занятии физическими упражнениями

Показатели для самоконтроля: ЧСС в покое и после нагрузки; артериальное давление (при наличии тонометра); самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое); сон (продолжительность, качество); аппетит; работоспособность; масса тела.