



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное Государственное Бюджетное Образование**  
**Учреждение Высшего Образования**  
**«Ингушский Государственный Университет»**

## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы учебной дисциплины

### **Б1.В.20. «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

### **09.03.02 «Информационные системы и технологии»**

### Направление подготовки Бакалавр

1.	<b>Цель изучения дисциплины</b> Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
2.	<b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр</b> Дисциплина « <b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b> » относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавр по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии». Изучается в 1-4 семестрах.		
3.	<b>Результаты освоения дисциплины (модуля) 09.03.02 «Информационные системы и технологии»</b>		
	<b>Код и наименование компетенций</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Дескрипторы</b>
	<b>Универсальные компетенции (УК)</b>		
	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	<b>Знать:</b> - ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; - методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования совершенствования физических качеств, а так же уровня физической подготовленности; - принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения <b>Уметь:</b> подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий. <b>Владеть:</b> средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное Государственное Бюджетное Образование**  
**Учреждение Высшего Образования**  
**«Ингушский Государственный Университет»**

			условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - навыками
	<p><b>УК-6:</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p><b>УК-6.1.</b> оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития</p> <p><b>УК – 6.2.</b> Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального личностного роста.</p> <p><b>УК – 6.3.</b> Демонстрирует владение приемами и эффективно планировать и контролировать собственное время; техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами</p> <p><b>УК – 6.4.</b> Критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.</p>	<p><b>Знать</b> - основные знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.</p> <p><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</p> <p><b>Владеть</b> - критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p> <p><b>Знать</b> - основные приемы эффективного управления собственным временем;</p> <p><b>Уметь</b> - эффективно планировать и контролировать собственное время;</p> <p><b>Владеть</b> - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.</p>



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное Государственное Бюджетное Образование**  
**Учреждение Высшего Образования**  
**«Ингушский Государственный Университет»**

<b>4.</b>	<b>Структура и содержание дисциплины</b>					
	<b>4.1. Структура дисциплины (модуля)</b>					
	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего</b>	<b>Порядковый номер семестра</b>			
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:	328	82	82	82	82
	Курсовой проект (работа)	не предусмотрено				
	Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:					
	Лекции					
	Практические занятия, семинары	216	54	58	54	50
	Лабораторные работы					
	Самостоятельная работа всего (в акад. Часах), в том числе:	8		4		4
	КСР					
	Экзамен					
	зачет	0.5				
	Общая трудоемкость дисциплины					
<b>4.2. Содержание дисциплины</b>						
<p>Тема №1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине</p> <p>Тема №2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Тема №3 Функциональные изменения в организме при физических нагрузках</p> <p>Тема №4 Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине</p> <p>Тема №5 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Тема №6 Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.</p>						
<b>5.</b>	<b>Образовательные технологии</b>					
	<p>При подготовке бакалавров используются следующие основные формы проведения учебных занятий:</p> <p>Учебная аудитория</p> <p>Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска)</p> <p>Помещение для самостоятельной работы</p>					
<b>6.</b>	<b>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</b>					



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное Государственное Бюджетное Образование  
Учреждение Высшего Образования  
«Ингушский Государственный Университет»

	<b>Информационное обеспечение базы данных, информационно-справочные и поисковые системы</b> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/">http://ru.wikipedia.org/wiki/</a> <a href="http://www.botany.pp.ru/">www.botany.pp.ru/</a> <a href="http://www.testland.ru/default.asp?id=1718uid">http://www.testland.ru/default.asp?id=1718uid</a> <a href="http://www.allengiru/d/bio/bio056.html">http://www.allengiru/d/bio/bio056.html</a> <a href="http://www.genebee.msu.su/journals/botany-r">http://www.genebee.msu.su/journals/botany-r</a> <a href="http://www.kodges.ru/35955-botanica">http://www.kodges.ru/35955-botanica</a> <a href="http://www.big-library.info/">http://www.big-library.info/</a> <a href="http://www.rusbooks.org/naukatehnica/9856-morfologia-ianatomia-vyshshikh-rastenijj.html">http://www.rusbooks.org/naukatehnica/9856-morfologia-ianatomia-vyshshikh-rastenijj.html</a> <a href="http://www.4tivo.com/education/2773-botanica.-sistematica-rastenijj.html">http://www.4tivo.com/education/2773-botanica.-sistematica-rastenijj.html</a> <a href="http://www.booksshunt.ru/b4718_botanica._sistematica_rastenijj">http://www.booksshunt.ru/b4718_botanica._sistematica_rastenijj</a> <a href="http://www.rusbooks.org/naukatehnica/estesvennie/9902-sistematica-vyshshikh-rastenijj.html">http://www.rusbooks.org/naukatehnica/estesvennie/9902-sistematica-vyshshikh-rastenijj.html</a> <a href="http://www.lan.krasu.ru/studies/bio/p_anmorph_pl.pdf">http://www.lan.krasu.ru/studies/bio/p_anmorph_pl.pdf</a> <a href="http://sensetronic.ru/liba/eBook-24-45.html">http://sensetronic.ru/liba/eBook-24-45.html</a> <a href="http://milleniumx.ru/">http://milleniumx.ru/</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>
7.	<b>Формы текущего контроля</b>
8.	<b>Форма промежуточного контроля</b>
	зачет

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