



АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины
Б1.О.07 «Физическая культура и спорт»
основной профессиональной образовательной программы бакалавриата
направление подготовки 45.03.01 Филология профиль
«Зарубежная филология. Немецкий язык и литература»

| | | | |
|----|---|-------------------|---|
| 1. | Цель изучения дисциплины 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. | Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавр по направлению подготовки <u>«Немецкий язык и литература»</u> Изучается в 1-4 семестрах. | | |
| 3. | Результаты освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» | | |
| | Код и наименование компетенций | Индикаторы | Дескрипторы |
| | Универсальные компетенции (УК) | | |
| | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7 | Знать: - 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 Уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий. Владеть: средствами и методами для |



| | | | | | | |
|---|---|---|--|----|----|---|
| | | | поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - навыками | | | |
| | УК-3: Способность осуществлять взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | УК 3.1: Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; | Знать - основные приемы и нормы социального взаимодействия - основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии Уметь устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; - применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды. Владеть - простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде. | | | |
| | | УК-3.2 Продвинутый (навык) | | | | |
| | | УК-3.3 Завершающий (навык) | | | | |
| | | | | | | |
| 4. | Структура и содержание дисциплины | | | | | |
| | 4.1. Структура дисциплины (модуля) | | | | | |
| | Вид учебной работы | Всего | Порядковый номер семестра | | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе: | | | | | |
| | Курсовой проект (работа) | не предусмотрено | | | | |
| Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе: | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 | |
| Лекции | | | | | | |



| | | | | | | |
|--|--|-----|----|----|----|----|
| | Практические занятия, семинары | 286 | 70 | 72 | 72 | 72 |
| | Лабораторные работы | | | | | |
| | Самостоятельная работа всего (в акад. Часах), в том числе: | 42 | 12 | 10 | 10 | 10 |
| | КСР | | | | | |
| | Экзамен | | | | | |
| | зачет | 2,4 | | | | |
| | Общая трудоемкость дисциплины | | | | | |
| 4.2. Содержание дисциплины | | | | | | |
| <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> | | | | | | |
| 5. | Образовательные технологии | | | | | |
| | <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> | | | | | |
| 6. | Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы | | | | | |



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