



АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины

Б1.О.05 « Физическая культура и спорт»

Направление подготовки бакалавр

«Русский 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 45.03.01 «Филология» Изучается в 1-4 семестрах.			
3.	Результаты освоения дисциплины (модуля) «Анатомия и морфология растений»			
Код и наименование компетенций		Индикаторы	Дескрипторы	
Универсальные компетенции (УК)				
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов в течение всей жизни образования	УК 1.1: Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	Знать - законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры; - знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, - знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	



			ИУК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста;	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровье-сберегающих технологий. <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
		УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИУК–7.1. Выбирает здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических	<p>Знать...</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и



		социальной и профессиональной деятельности	особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;	квалификации; Уметь... - применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий; Владеть - овладеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования		
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:		4 з.е. 72 часа	0,5	0,5	0,5	0,5
Курсовой проект (работа)		не предусмотрено				
Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:						
Лекции			16	16	16	16
Практические занятия, семинары						
Лабораторные работы						
Самостоятельная работа всего (в акад. Часах), в том числе:			2	2	2	2
КСР						
Экзамен						
зачет		2,4				
Общая трудоемкость дисциплины						
4.2. Содержание дисциплины						
Тема №1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.						



	<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.htm</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-vyshshikh-rastenijj.html</p> <p>http://www.4tivo.com/education/2773-botanica.-sistematica-rastenijj.html</p> <p>http://www.booksshunt.ru/b4718_botanica._sistematica_rastenij</p> <p>http://www.rusbooks.org/naukatehnica/estesvennie/9902-sistematica-vyshshikh-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



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

8.	Форма промежуточного контроля
	зачет

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