



## АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины  
«Общая физическая подготовка»

Направление подготовки бакалавр

Направление подготовки 06.03.01 Биология

Составитель аннотации: к.ф.н., доцент, зав. Кафедрой «Физвоспитание» Балаева Х.М.

1.	Цель изучения дисциплины; «Общая физическая подготовка» формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, позволяющих решать любые задачи в различных звеньях физкультурного движения с использованием современных инновационных технологий основанных на творческих способностях и профессиональной ориентации студентов.		
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части Блока Б1.В.ДВ.08.01 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту		
3.	Результаты освоения дисциплины (модуля) «Общая физическая подготовка»		
	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	<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 здоровье-сберегающих 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 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>УК-6.1. оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития</p> <p>УК – 6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального личностного роста.</p> <p>УК – 6.3. Демонстрирует владение приемами и эффективно планировать и контролировать собственное время; техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами</p> <p>УК – 6.4. 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>
4.	Структура и содержание дисциплины «Общая физическая подготовка»		



4.1. Структура дисциплины (модуля) «Общая физическая подготовка»						
Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер семестра				
		2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:	328 ч					
Курсовой проект (работа)	не предусмотрено					
Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:	328	72	72	72	56	56
Лекции						
Практические занятия, семинары	180	36	36	36	36	36
Лабораторные работы						
Самостоятельная работа всего (в акад. Часах), в том числе:	148	36	36	36	20	20
КСР						
Экзамен						
зачет	+	+		+		
Общая трудоемкость дисциплины		72	72	72		
4.2. Содержание дисциплины Общая физическая подготовка						
<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><b>Информационное обеспечение базы данных, информационно-справочные и поисковые системы</b> <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам» <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> «Образовательный ресурс России» <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) <a href="http://rvb.ru">http://rvb.ru</a> Русская виртуальная библиотека <a href="http://ruslit.ioso.ru">http://ruslit.ioso.ru</a> Кабинет русского языка и литературы <a href="http://ruscorpora.ru">http://ruscorpora.ru</a> Национальный корпус русского языка <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a> Научная электронная библиотека «e-Library» <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a> Электронно-библиотечная система IPRbooks <a href="https://lib.inggu.ru">https://lib.inggu.ru</a> Электронно-библиотечная система ИнГГУ Информационно-правовая система «Гарант» – Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ</p>
7.	<b>Формы текущего контроля</b>
8.	<b>Форма промежуточного контроля</b>
	Зачет во 2 и 4 семестрах