

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.06.01. «Общая физическая подготовка»

**Направление подготовки бакалавриата
09.03.02 Информационные системы и технологии**

**Направленность (профиль подготовки)
Перспективные информационные технологии**

1.	Цель изучения дисциплины: Общая физическая подготовка 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 « Общая физическая подготовка » относится к вариативной части Блока Б1.В.ДВ.06.01 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	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 здоровье-сберегающих технологий. Владеть: 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; - навыками
	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе	УК-6	Знать: основные знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. Уметь: понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда Владеть:

	принципов образования в течение всей жизни						
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							
Тема №1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине Тема №2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Тема №3 Функциональные изменения в организме при физических нагрузках Тема №4 Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине Тема №5 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Тема №6 Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.							
5.	Образовательные технологии						
При подготовке бакалавров используются следующие основные формы проведения учебных занятий: Учебная аудитория Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска) Помещение для самостоятельной работы							
6.	Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы						

	Информационное обеспечение базы данных, информационно-справочные и поисковые системы http://window.edu.ru Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам» http://school-collection.edu.ru «Образовательный ресурс России» http://www.edu.ru Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА http://fcior.edu.ru Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) http://rvb.ru Русская виртуальная библиотека http://ruslit.ioso.ru Кабинет русского языка и литературы http://ruscorpora.ru Национальный корпус русского языка http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека «e-Library» http://www.iprbookshop.ru Электронно-библиотечная система IPRbooks https://lib.inggu.ru Электронно-библиотечная система ИнГГУ Информационно-правовая система «Гарант» – Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ
7.	Формы текущего контроля
8.	Форма промежуточного контроля
	Зачет во 2 и 4 семестрах

Разработчики: к.ф.н., доцент кафедры «Физвоспитание» Озиева Л.С.

ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание» Погоров Б.А.