



АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины

Б1.О.05. «Физическая культура и спорт»

Составитель аннотации: к.ф.н., доцент, зав. Кафедрой «Физвоспитание» Озиева Л.С.,
Погоров.Б.А. ст.препод.

1.	Цель изучения дисциплины: Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.		
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули)		
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 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 профессиональной деятельности; конкретными навыками																																																																																									
	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.	Знать - основные знание 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 - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.																																																																																									
4.	Структура и содержание дисциплины 4.1. Структура дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт <table> <tr> <th rowspan="2">Вид учебной работы</th> <th rowspan="2">Всего</th> <th colspan="5">Порядковый номер семестра</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> <tr> <td>Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Курсовой проект (работа)</td> <td colspan="5">не предусмотрено</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Лекции</td> <td></td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Практические занятия, семинары</td> <td></td> <td>36</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Лабораторные работы</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Самостоятельная работа всего (в акад. Часах), в том числе:</td> <td></td> <td>26</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>КСР</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Экзамен</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>зачет</td> <td></td> <td>+</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Общая трудоемкость дисциплины</td> <td></td> <td>72</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер семестра					1					Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:							Курсовой проект (работа)	не предусмотрено						Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:							Лекции		10					Практические занятия, семинары		36					Лабораторные работы							Самостоятельная работа всего (в акад. Часах), в том числе:		26					КСР							Экзамен							зачет		+					Общая трудоемкость дисциплины		72				
Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер семестра																																																																																										
		1																																																																																										
Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:																																																																																												
Курсовой проект (работа)	не предусмотрено																																																																																											
Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:																																																																																												
Лекции		10																																																																																										
Практические занятия, семинары		36																																																																																										
Лабораторные работы																																																																																												
Самостоятельная работа всего (в акад. Часах), в том числе:		26																																																																																										
КСР																																																																																												
Экзамен																																																																																												
зачет		+																																																																																										
Общая трудоемкость дисциплины		72																																																																																										
	4.2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» 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