

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ И МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ**

АННОТАЦИЯ

**рабочей программы учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.05.01. «Общая физическая подготовка»**

Направление подготовки бакалавр

Направление 45.03.01 Филология

Профиль «Зарубежная филология. Английский язык и литература»

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

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.05.01 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-3 Способен осуществлять		УК-3.1. Определяет свою роль в социальном Взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества

	социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3	для достижения поставленной цели;				
			УК-3.2. При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников;				
			УК-3-3. Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие с учетом этого;				
			УК- 3.4. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели;				
			УК-3.5. Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат.				
4	Структура и содержание дисциплины Общая физическая подготовка						
•	4.1. Структура дисциплины (модуля) Общая физическая подготовка						
	Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер семестра				
			23456				
	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 ИнГУ Информационно-правовая система «Гарант» – Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГУ
7 .	Формы текущего контроля
8 .	Форма промежуточного контроля
	Зачет во 2 и 4 семестрах