



АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины

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

Направление подготовки бакалавр

Направление 45.03.01 Филология

45.03.01 «Русский язык и литература»

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

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		
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 конкретной профессиональной деятельности; - навыками
	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	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 - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
4.	Структура и содержание дисциплины		
	4.1. Структура дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт		
	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.		



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