

**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.05.02. «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту»
Направление подготовки бакалавр
Направление 45.03.01 Филология
Профиль «Зарубежная филология. Турецкий язык и литература»
Составитель аннотации: к.ф.н., доцент, зав. Кафедрой «Физвоспитание» Озиева Л.С.**

1	Цель изучения дисциплины: <ul style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">Учебная дисциплина «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту» относится к Блоку Б1.В.ДВ.05.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, по выбору студента.		
3	Результаты освоения дисциплины (модуля) «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту»		
	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 социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3	УК-3.1. Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества 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						
	4.1. Структура дисциплины (модуля)						
	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						
	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						

.	<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»;</p> <p>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 ИнГУ</p> <p>Информационно-правовая система «Гарант» – Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГУ</p>
7.	<p>Формы текущего контроля</p>
8.	<p>Форма промежуточного контроля</p>
	<p>Зачет</p>