



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

ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.В.02
основной профессиональной образовательной программы
бакалавриата
направление подготовки 45.03.01 Филология
профиль «Зарубежная филология. Немецкий язык и литература»

1.	Цель изучения дисциплины Цель изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - способствовать формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.		
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата Данная учебная дисциплина входит в раздел Б1 обязательной части учебного плана по направлению подготовки 45.03.01 – «Филология» в соответствии с ФГОС ВО 3++ и является обязательной для изучения.		
3.	Результаты освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту»		
	Код и наименование компетенции	Индикаторы	Дескрипторы
	Универсальные компетенции (УК)		
	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-1.1. Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие;	Знать: основы критического анализа и синтеза информации. Уметь: выделять базовые составляющие поставленных задач. Владеть: методами анализа и синтеза в решении задач.
УК-1.3. Осуществляет поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов;		Знать: источники информации, требуемой для решения поставленной задачи. Уметь: использовать различные типы поисковых запросов. Владеть: способностью поиска информации.	
УК-1.5. Рассматривает и предлагает возможные варианты решения		Знать: возможные варианты решения типичных задач. Уметь: обосновывать варианты решений	

		поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки.	поставленных задач. Владеть: способностью предлагать варианты решения поставленной задачи и оценивать их достоинства и недостатки.
УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.		Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2 - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.		Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4.	Структура и содержание дисциплины							
	4.1. Структура дисциплины							
	Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер семестра					
			1	2	3	4	5	6
	Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:	9,1						
	Курсовой проект (работа)							
	Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:	328	54	54	54	54	54	54
	Лекции							
	Практические занятия, семинары	328	54	54	54	54	54	54
	Лабораторные работы							
	Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:					4		
	КСР							
	Экзамен							
	Общая трудоемкость дисциплины	328	54	54	54	54	54	54
	4.2. Содержание дисциплины							
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.							

	<p>Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.</p> <p>Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.</p> <p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды, вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом. Питание как фактор здорового образа жизни.</p> <p>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p>Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки.</p> <p>Тема 11. Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом. Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность.</p> <p>Тема 12. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p>
5.	<p>Образовательные технологии</p> <p>Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:</p> <ul style="list-style-type: none"> – лекции (занятия лекционного типа); – семинары, практические занятия (занятия семинарского типа); – групповые консультации; – индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся; – самостоятельная работа обучающихся; – занятия иных видов.
6.	<p>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL:http://elibrary.ru/ (дата обращения 11.05.2018). 2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: http://cyberleninka.ru/ (дата обращения 11.05.2018).

	<p>3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru http://psyjournals.ru/index.shtml</p> <p>4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» http://psystudy.ru/</p> <p>5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.</p> <p>6. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.</p>
7.	Формы текущего контроля
	Защита рефератов, проверка конспектов, оценка выполнения практических заданий
8.	Форма промежуточного контроля
	В 2,6 семестрах - зачет

Разработчик: Цуров С.С.