



АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины

Б1.В. 13 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки бакалавриата 39.03.02. Социальная работа

1.	<p>Цель изучения дисциплины - овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного, профессионального развития и самосовершенствования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; - организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту. 		
2.	<p>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата Цикл (раздел) ООП: Б1.В.</p>		
3.	<p>Результаты освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.13 Элективные курсы по физической культуре»</p>		
	Код и наименование компетенции	Индикаторы	Дескрипторы
	Универсальные компетенции (УК)		
	<p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>ИУК-6.1. <i>Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;</i></p>	<p>Знать - ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества</p> <p>Уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровье-сберегающих технологий.</p> <p>Владеть: средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами</p>



			использования здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - навыками
		ИУК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста;	<p>Знать - системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного</p> <p>Уметь - подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровье-сберегающих технологий.</p> <p>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</p>
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;	<p>Знать... формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</p> <p>Уметь... применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>Владеть - овладеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования</p>
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:							
Курсовой проект (работа)							
Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:							
Лекции							
Практические занятия, семинары		50	54	54	50	50	
Лабораторные работы							
Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:		4					
КСР							
Зачет							
Общая трудоемкость дисциплины							

4.2. Содержание дисциплины

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.
3. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
4. Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.
5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
6. Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.
7. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
8. Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.
9. Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.
10. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
12. Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине.

5. Образовательные технологии

СПС КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс ИнГГУ или <http://www.consultant.ru/>).
 Электронная база данных «Scopus» (<http://www.scopus.com>);
 Электронная библиотечная система Ингушского государственного университета(<http://elibrary.asu.ru/>);
 Научная электронная библиотека elibrary (<http://elibrary.ru>)
 Электронный ресурс в системе "Moodle" <https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653>

6. Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы

<https://biblio-online.ru/>
<http://biblioclub.ru/>
<http://elibrary.asu.ru/>
<https://portal.edu.asu.ru/course/view.php?id=8158>

7. Формы текущего контроля

Устный опрос

8. Форма промежуточного контроля



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»

_____ факультет
Кафедра « _____ »

	(зачет)

Разработчик: _____ / Озиева Л.