

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра «Иностранные языки и межкультурная коммуникация»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины
Б1.О.07. «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки бакалавр
Направление 45.03.01 Филология

Профиль «Зарубежная филология. Немецкий 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 Дисциплины (модули)		
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.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра «Иностранные языки и межкультурная коммуникация»**

			Владеть: средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровьесберегающих 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 знание 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»							
<p>Тема №1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине</p> <p>Тема №2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <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.	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.	Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы						
<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.	Формы текущего контроля						

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра «Иностранные языки и межкультурная коммуникация»**

8.	Форма промежуточного контроля
	Зачет