



## АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины  
Б1.В.ДВ.05.01. «Общая физическая подготовка»

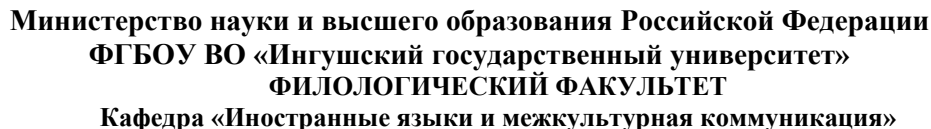
Направление подготовки бакалавр

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	<p><b>Цель изучения дисциплины: Общая физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>		
2	<p><b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части Блока Б1.В.ДВ.05.01 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту</li> </ul>		
3	<p><b>Результаты освоения дисциплины (модуля)</b></p> <p><b>«Общая физическая подготовка»</b></p>		
	<b>Код и наименование компетенций</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Дескрипторы</b>
	<b>Универсальные компетенции (УК)</b>		
	<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> - ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества;</p> <p>- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования совершенствования физических качеств, а так же уровня физической подготовленности;</p> <p>- принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать методику занятий физической культурой</p> <p>и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровье-сберегающих технологий.</p> <p><b>Владеть:</b> 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;</p> <p>- навыками</p>
	<b>УК-3</b> <b>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать</b>	<b>УК-3</b>	<p>УК-3.1. Определяет свою роль в социальном Взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;</p> <p>УК-3.2. При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает</p>



	свою роль в команде		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 <b>Общая физическая подготовка</b>								
•	4.1. Структура дисциплины (модуля) <b>Общая физическая подготовка</b>								
			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 <b>Общая физическая подготовка</b>						
			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								
•	При подготовке бакалавров используются следующие основные формы проведения учебных занятий: Учебная аудитория Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место								



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
Кафедра «Иностранные языки и межкультурная коммуникация»

	преподавателя, доска) Помещение для самостоятельной работы
6 .	<b>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</b>
	<b>Информационное обеспечение базы данных, информационно-справочные и поисковые системы</b> <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам» <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> «Образовательный ресурс России» <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) <a href="http://rvb.ru">http://rvb.ru</a> Русская виртуальная библиотека <a href="http://ruslit.ioso.ru">http://ruslit.ioso.ru</a> Кабинет русского языка и литературы <a href="http://ruscorpora.ru">http://ruscorpora.ru</a> Национальный корпус русского языка <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a> Научная электронная библиотека «e-Library» <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a> Электронно-библиотечная система IPRbooks <a href="https://lib.inggu.ru">https://lib.inggu.ru</a> Электронно-библиотечная система ИнГУ Информационно-правовая система «Гарант» – Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГУ
7 .	<b>Формы текущего контроля</b>
8 .	<b>Форма промежуточного контроля</b>
	Зачет во 2 и 4 семестрах