

**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.05.01. «Общая физическая подготовка»**

**Направление подготовки бакалавр**

**Направление 45.03.01 Филология**

**Профиль «Зарубежная филология. Французский язык и литература»**

**Составитель аннотации: к.ф.н., доцент, зав. Кафедрой «Физвоспитание» Озиева Л.С.**

1	<b>Цель изучения дисциплины: Общая физическая подготовка</b> • 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.		
2	<b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр</b> • Дисциплина « <b>Общая физическая подготовка</b> » относится к вариативной части Блока Б1.В.ДВ.05.01 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту		
3	<b>Результаты освоения дисциплины (модуля)</b> • « <b>Общая физическая подготовка</b> »		
	<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>	<b>Знать:</b> - 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 <b>Уметь:</b> подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровье-сберегающих технологий. <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; - навыками
	<b>УК-3 Способен осуществлять</b>		УК-3.1. Определяет свою роль в социальном Взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества

<b>социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>	<b>УК-3</b>	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	<b>Структура и содержание дисциплины Общая физическая подготовка</b>						
•	<b>4.1. Структура дисциплины (модуля) Общая физическая подготовка</b>						
	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего</b>	<b>Порядковый номер семестра</b>				
			<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	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		
	<b>4.2. Содержание дисциплины 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	<b>Образовательные технологии</b>						
•	При подготовке бакалавров используются следующие основные формы проведения учебных занятий: Учебная аудитория Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска)						

	Помещение для самостоятельной работы
<b>6</b> <b>.</b>	<b>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</b>
	<b>Информационное обеспечение</b> <b>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
<b>7</b> <b>.</b>	<b>Формы текущего контроля</b>
<b>8</b> <b>.</b>	<b>Форма промежуточного контроля</b>
	Зачет во 2 и 4 семестрах