



## АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины

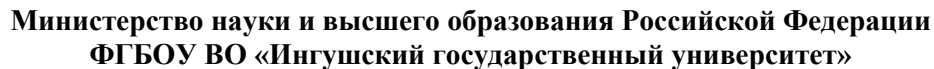
**Б1.В.ДВ.06.01. «Общая физическая подготовка»**

Направление подготовки бакалавров «45.03.01» Филология

Профиль: «Русский 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 «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части Блока Б1.В.ДВ.06.01 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту		
3.	<b>Результаты освоения дисциплины (модуля)</b> «Общая физическая подготовка»		
	<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 социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>	<b>УК-3</b>	<div>УК-3.1. Определяет свою роль в социальном Взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;</div> <div>УК-3.2. При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников;</div> <div>УК-3-3. Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие с учетом этого;</div>



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



	<p><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</p>
7.	<b>Формы текущего контроля</b>
8.	<b>Форма промежуточного контроля</b>
	Зачет во 2 и 4 семестрах