



## АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины

**Б1.О.05. «Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки бакалавр**

**Направление 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:</b> 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. | <b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр</b><br>Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули)  |                   |  |
| 3. | <b>Результаты освоения дисциплины (модуля)</b><br><b>«Физическая культура и спорт»</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;<br>- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования совершенствования физических качеств, а так же уровня физической подготовленности;<br>- принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения<br><b>Уметь:</b> подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровье-сберегающих технологий.<br><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   |
|    | УК-6.<br>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни  | УК-6.            | <b>Знать</b><br>- основные знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.<br><b>Уметь</b> - понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда<br><b>Владеть</b> - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни. |
|    |   |                  |  |
| 4. | <b>Структура и содержание дисциплины</b>  |                  |  |
|    | <b>4.1. Структура дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт</b>   |                  |  |
|    | <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Всего</b>     | <b>Порядковый номер семестра</b>   |
|    |   |                  | <b>1</b>   |
|    | 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               |  |
|    | <b>4.2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»</b>   |                  |  |
|    | Тема №1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.<br>Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине<br>Тема №2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.<br>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. |                  |  |



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