

АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины
Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Направление подготовки бакалавриата
46.03.01
История

1.	Цель изучения дисциплины: - овладение системой научно-практических и специальных знаний необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного, профессионального развития и самосовершенствования; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; - организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.		
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока <u>Б1</u>		
3.	Результаты освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»		
	Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы
	Универсальные компетенции (УК)		
	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6:	УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;
			УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста;
			УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста
	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7:	УК–7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
			УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
			УК – 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового

	деятельности		образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
4.	Структура и содержание дисциплины Общая физическая подготовка			
4.1. Структура дисциплины (модуля) Общая физическая подготовка				
Вид учебной работы		Всего		
			1	
Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:		72		
Курсовой проект (работа)				
Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:		46	46	
Лекции		10	10	
Практические занятия, семинары		36	36	
Лабораторные работы				
Самостоятельная работа всего (в акад. Часах), в том числе:		26	26	
КСР				
Экзамен				
зачет		+	+	
Общая трудоемкость дисциплины		72	72	
4.2. Содержание дисциплины Общая физическая подготовка				
Тема №1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Тема №2.Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания Тема №3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Тема №4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Тема №5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий Тема №6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов				
5.	Образовательные технологии			
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.	Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы			

	Информационное обеспечение базы данных, информационно-справочные и поисковые системы http://window.edu.ru Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам» http://school-collection.edu.ru «Образовательный ресурс России» http://www.edu.ru Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА http://fcior.edu.ru Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) http://rvb.ru Русская виртуальная библиотека http://ruslit.ioso.ru Кабинет русского языка и литературы http://ruscorpora.ru Национальный корпус русского языка http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека «e-Library» http://www.iprbookshop.ru Электронно-библиотечная система IPRbooks https://lib.inggu.ru Электронно-библиотечная система ИнГГУ Информационно-правовая система «Гарант» – Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ
7.	Формы текущего контроля
8.	Форма промежуточного контроля
	Зачет в 1 семестре

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