



Исторический факультет
Кафедра «Методика преподавания истории и обществознания»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины

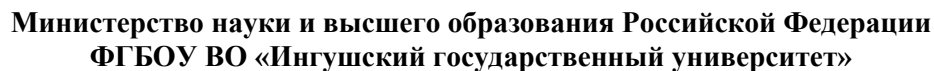
Б1.О.05 «Физическая культура»

Направление подготовки бакалавр

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

История, Обществознание

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 бакалавриата Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой дисциплин специальности 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) История, Обществознание. В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 1-2-3-4-й семестры. Данная дисциплина «Физическая культура и спорт» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) История, Обществознание предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами. В качестве «входных» знаний дисциплины «Физическая культура и спорт» используются знания и умения, полученные обучающимися в школе. Дисциплина «Физическая культура и спорт» может являться предшествующей при изучении дисциплин: – Элективные курсы по физической культуре и спорту.		
3.	Результаты освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»		
	Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы
	Универсальные компетенции (УК)		
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК–7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и	Знать: - 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	



полноценной социальной и профессиональной деятельности	условий реализации профессиональной деятельности;	так же уровня физической подготовленности; - принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения Уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровье-сберегающих технологий. Владеть: 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: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	Знать: -Свои личностные особенности и ресурсы Уметь: - адекватно оценивать свои способности и возможности в соответствии с конкретной ситуации Владеть: - навыками самодиагностики личностных коммуникативных способностей в деловом взаимодействии			
4.	Структура и содержание дисциплины Физическая культура и спорт				
4.1. Структура дисциплины (модуля)					
Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер семестра			
		1234			
Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:	2	0,50,50,50,5			
Курсовой проект (работа)	не предусмотрено				
Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:	72				
Лекции	64	16	16	16	16
Практические занятия, семинары					
Лабораторные работы					
Самостоятельная работа всего (в акад. Часах), в том числе:	8	2	2	2	2
КСР					
Экзамен					
зачет	4				
Общая трудоемкость дисциплины	72	18	18	18	18
4.2. Содержание дисциплины					



	<p>Тема №1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Подготовка к учебным занятиям. Изучение учебной литературы по дисциплине</p> <p>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.</p> <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>Образовательные технологии</p> <p>Учебные занятия по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» реализуются в виде лекционных, практических (семинарских) занятий и самостоятельной работы студентов.</p> <p>Главное назначение лекции – обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной дисциплине, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над курсом.</p> <p>Практические (семинарские) занятия формируют исследовательский подход к изучению учебного материала, формируют и развивают у обучающихся навыки самостоятельной работы, умения активно участвовать в творческой дискуссии, делать выводы, аргументировано излагать свое мнение и отстаивать его. Практическое (семинарское) занятие - особая форма учебно-теоретических занятий, служащая дополнением к лекционному курсу. В ходе занятий (текущий контроль успеваемости) предусматривается проверка освоенности компетенции в виде двух докладов или доклада и контрольной работы.</p> <p>Для эффективной подготовки освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» студенты должны посещать лекционные и практические занятия, иметь конспекты лекций. Самостоятельно готовиться к каждому практическому (семинарскому) занятию, изучить конспект лекции по соответствующей теме, изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу по теме.</p> <p>При подготовке к сдаче промежуточной аттестации (зачет) рабочей программы дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» повторите лекционный материал, используя конспекты лекций.</p> <p>Используйте учебную литературу по дисциплине (модулю) рекомендованную преподавателем, содержащуюся в электронной библиотечной системе (ЭБС) ИнГГУ.</p> <p>Оценка освоенности компетенции проверяется в виде тестирования.</p>
6.	<p>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</p>



		Название ресурса	Ссылка/доступ
		Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru
		«Образовательный ресурс России»	http://school-collection.edu.ru
		Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА	http://www.edu.ru
		Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	http://fcior.edu.ru
		Русская виртуальная библиотека	http://rvb.ru
		Кабинет русского языка и литературы	http://ruslit.ioso.ru
		Национальный корпус русского языка	http://ruscorpora.ru
		Еженедельник науки и образования Юга России «Академия»	http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm
		Научная электронная библиотека «e-Library»	http://elibrary.ru/defaultx.asp
		Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru
		Электронно-справочная система документов в сфере образования «Информιο»	http://www.informio.ru
		Информационно-правовая система «Гарант»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнгГУ
		Электронно-библиотечная система «Юрайт»	https://www.biblio-online.ru
7.	Формы текущего контроля		
8.	Форма промежуточного контроля		
	зачет		

Разработчик: к.ф.н., доцент Озиева Л. С.