

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**АННОТАЦИЯ**

**рабочей программы учебной дисциплины**

**Б1.О.07 «Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки бакалавриата 45.03.01 Филология  
профиль «Зарубежная филология. Турецкий язык и литература»**

1.	<p><b>Цель изучения дисциплины</b></p> <p>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.</p>		
2.	<p><b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр</b></p> <p>Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавр по направлению подготовки 45.03.01 Филология, профиль «Зарубежная филология. Турецкий язык и литература» Изучается в 1-4 семестрах.</p>		
3.	<p><b>Результаты освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»</b></p>		
	Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы
	<p><b>Универсальные компетенции (УК)</b></p>		
	<p><b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b></p>	<p><b>УК-7</b></p>	<p><b>Знать:</b> - ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества;</p> <p>- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования совершенствования физических качеств, а так же уровня физической подготовленности;</p> <p>- принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; -</p>

			<p>осуществлять выбор здоровье-сберегающих технологий.</p> <p><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</p>
	<p><b>УК-3:</b> Способность осуществлять взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p><i>УК 3.1:</i> Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;</p> <p>УК-3.2 Продвинутый (навык )</p> <p>УК-3.3 Завершающий (навык)</p>	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные приемы и нормы социального взаимодействия</li> <li>- основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <p>устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде.</li> </ul>

4.	Структура и содержание дисциплины					
	4.1. Структура дисциплины (модуля)					
	Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер семестра			
			1	2	3	4
	Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:					
	Курсовой проект (работа)	не предусмотрено				
	Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:	328	82	82	82	82
	Лекции					
	Практические занятия, семинары	286	70	72	72	72
	Лабораторные работы					
	Самостоятельная работа всего (в акад. Часах), в том числе:	42	12	10	10	10
	КСР					
	Экзамен					
	зачет	2,4				
	Общая трудоемкость дисциплины					
	4.2. Содержание дисциплины					

	<p>Тема №1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>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.</p> <p>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>
<b>5.</b>	<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>
<b>6.</b>	<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://ru.wikipedia.org/wiki/">http://ru.wikipedia.org/wiki/</a></p> <p><a href="http://www.botany.pp.ru/">www.botany.pp.ru/</a></p> <p><a href="http://www.testland.ru/default.asp?id=1718uid">http://www.testland.ru/default.asp?id=1718uid</a></p> <p><a href="http://www.allengiru/d/bio/bio056.htm">http://www.allengiru/d/bio/bio056.htm</a></p> <p><a href="http://www.genebee.msu.su/journals/botany-r">http://www.genebee.msu.su/journals/botany-r</a>.</p> <p><a href="http://www.kodges.ru/35955-botanica">http://www.kodges.ru/35955-botanica</a>.</p> <p><a href="http://www.big-library.info/">http://www.big-library.info/</a></p> <p><a href="http://www.rusbooks.org/naukatehnica/9856-morfologia-ianatomia-vysshikh-rastenijj.html">http://www.rusbooks.org/naukatehnica/9856-morfologia-ianatomia-vysshikh-rastenijj.html</a></p> <p><a href="http://www.4tivo.com/education/2773-botanica.-sistemica-rastenijj.html">http://www.4tivo.com/education/2773-botanica.-sistemica-rastenijj.html</a></p> <p><a href="http://www.booksshunt.ru/b4718_botanica._sistemica_rastenij">http://www.booksshunt.ru/b4718_botanica._sistemica_rastenij</a></p> <p><a href="http://www.rusbooks.org/naukatehnica/estesvennie/9902-sistemica-vysshikh-rastenijj.htm">http://www.rusbooks.org/naukatehnica/estesvennie/9902-sistemica-vysshikh-rastenijj.htm</a></p> <p><a href="http://www.lan.krasu.ru/studies/bio/p_anmorph_pl.pdf">http://www.lan.krasu.ru/studies/bio/p_anmorph_pl.pdf</a></p> <p><a href="http://sensetronic.ru/liba/eBook-24-45.html">http://sensetronic.ru/liba/eBook-24-45.html</a></p> <p><a href="http://milleniumx.ru/">http://milleniumx.ru/</a></p> <p>pttp:\\<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a></p>
7.	<b>Формы текущего контроля</b>
8.	<b>Форма промежуточного контроля</b>
	зачет

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