

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки 58.03.01 Востоковедение и Африканистика (бакалавр).
Профиль: «Языки и литература стран Азии и Африки (Китай)»**

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках: базовой части **Б1.Б.05**. Дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, основ теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций:

- способность к самоорганизации и самообразованию (**ОК – 7**);

– обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**ОК –8**) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки **58.03.01 Востоковедение и Африканистика (бакалавр), профиль: «Языки и литература стран Азии и Африки (Китай)»**.

В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт» обучающийся должен:

Знать: роль и место физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности;

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: творчески применять средства и методы физического воспитания для физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- оценить физическое и функциональное состояние организма с целью разработки и внедрения в индивидуальную программу оздоровления, обеспечивающую полноценную реализацию двигательных способностей.

Владеть: жизненно необходимыми умениями и навыками для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

4. Структура дисциплины «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, в объеме 72 академических часов: 36 часов лекционного курса и 36 часов самостоятельных практических занятий.

Курс обучения		Теоретический раздел	Самостоятельная работа	Итоговый контроль	Всего часов
1 курс	2 семестр	18	18	-	36
2 курс	3 семестр	18	18	контрольная работа	36
Всего		36	36	-	72

Тематическое планирование и раздел часов лекционного курса

№ п/п	Раздел дисциплины	Се-местр	Не-деля Се-местр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость			Формы текущего контроля успеваемости Форма аттестации
				Лек-ции	Прак-за-тия	СРС	
1.	Раздел 1. Физическая						Тестирование

	культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО. Тема 3. Средства физического воспитания. Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств. Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	1	2			
		2	2	2			
		2	3	2			
		2	4	2			
		2	5	2			
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов. Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека.	2	6	2			Тестирование
		2	7	2			
		2	8	2			
3.	Раздел 3. Основы здорового образа жизни. Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и способы закаливания организма.	2	9	2			Тестирование
		3	1	2			

4.	Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт. Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем. Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение. Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями. Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Тема 16. Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	3	2	2			Тестирование
5.	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра по направлению подготовки 58.03.01 Востоковедение и Африканистика, профиль: «Языки и литература стран Азии и Африки (Китай)». Тема 18. Производственная физическая культура.	3	8	2			Тестирование
6.	Самостоятельная работа осуществляется по двум направлениям: 1 – подготовка к защите контрольной работы (обзор литературы и изучение материала по заданной теме; изучение контрольных вопросов лекционного курса;	2 3	1-18 1-18			18 18	

	2 - консультативно и осуществляется в течение учебного года по избранному виду деятельности.						
	Итого часов:			36	-	36	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Издание второе. Допущено УМО по направления педагогического образования для студентов вузов. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов /Ю.П.Кобяков.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.-253 с.- (Высшее образование).
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. -11-е изд., стер. – М.:Академия, 2013.- 479 с.- (Бакалавриат).

б) дополнительная литература:

1. Ахметов А.М. теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» (Электронный ресурс): лекции / А.М.Ахметов. – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. – 213 с. – Режим доступа: [http:// www. iprbookshop.ru/30219](http://www.iprbookshop.ru/30219).
2. Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2012. - 176 с.– ISBN 978–5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284/>
3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
4. Шидловская Т.Н. Физическая культура: Самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке. Учебно-методическое пособие.– Южно-Сахалинск: СахГУ, 2010.– 68с.

в) программное обеспечение в Интернет-ресурсах:

1. [www. Fiziolive.ru](http://www.Fiziolive.ru)
2. [www. Fgosvo.ru](http://www.Fgosvo.ru)
3. [www. Fizkult-ura.ru](http://www.Fizkult-ura.ru)
4. www.Sportboxs.ru

Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880);
2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт». Рег. номер 164638, версия «проф»;
3. «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор № 181 от 20.03.2017 года.

Автор - старший преподаватель Шидловская Т.Н.

Рецензент - к.п.н., доцент Шидловский Г.Я.

Программа утверждена на заседании кафедры
физического воспитания СахГУ от 14 июня 2018 года, протокол № 8.