

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.Б.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Технология»**

**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) ОПОП ВО. Дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Элективные дисциплины 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, методике 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 в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Технология»:

ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

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, 72 часа:

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость ( в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лек	пр	срс	
1.	<b>Раздел 1.</b> Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. <b>Тема 1.</b> Физическая культура и спорт в современном обществе. <b>Тема 2.</b> Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО. <b>Тема 3.</b> Средства физического воспитания.	1	1		2	Тестирование
2.	<b>Раздел 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры. <b>Тема 1.</b> Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. <b>Тема 2.</b> Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.	1	1		2	Тестирование
4.	<b>Раздел 3.</b> Оздоровительные системы и спорт. <b>Тема 1.</b> Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем. <b>Тема 2.</b> Спорт. Соревнования. Олимпийское движение. <b>Тема 3.</b> Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями. <b>Тема 4.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Тема 5.</b> Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях	1	1		2	Тестирование

	физической культурой.					
5.	<b>Раздел 4.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. <b>Тема 1.</b> Профессионально-прикладная подготовка будущего специалиста. Производственная физическая культура. <b>Тема 2.</b> Производственная физическая культура.	1	1		2	Тестирование
6.	<b>Самостоятельная работа</b> осуществляется по двум направлениям: 1 – подготовка к защите контрольной работы (обзор литературы и изучение материала по заданной теме; изучение контрольных вопросов лекционного курса; 2 – консультативно и осуществляется в течение учебного года по избранному виду деятельности.	1	-		60	
	<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	контр.работа

#### 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.
3. 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/>
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.

б) дополнительная литература:

- 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>
- Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
- Шидловская Т.Н. Физическая культура: Самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке. Учебно-методическое пособие. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2010. – 68с.

в) программное обеспечение

1. Windows 10 Pro
2. WinRAR
3. Microsoft Office Professional Plus 2013
4. Microsoft Office Professional Plus 2016
5. Microsoft Visio Professional 2016
6. Visual Studio Professional 2015
7. Adobe Acrobat Pro DC

8. ABBYY FineReader 12
9. ABBYY PDF Transformer+
10. ABBYY FlexiCapture 11
11. Программное обеспечение «interTESS»
12. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»
13. ПО Kaspersky Endpoint Security
14. «Антиплагиат.ВУЗ» (интернет-версия)
15. «Антиплагиат-интернет»

Интернет-ресурсы:

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