

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

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.Б.09 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки:

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль:

«Начальное образование»

Заочная форма обучения

1. Цель освоения дисциплины: 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 (модуль) «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части **Б1.Б.09** Дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной модуля «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:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (**ОК–8**);
- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (**ОПК-2**) в соответствии с **ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки: «Начальное образование».**

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: 10 часов лекционного курса и 98 часов самостоятельных работ.

Курс обучения		Теоретический раздел	Самостоятельная работа	Итоговый контроль	Всего часов
1 курс	1 семестр	6	36	-	42
1 курс	2 семестр	4	32	контрольная работа	36
Всего		10	98	-	108

Тематическое планирование и раздел часов лекционного курса

№ п/п	Раздел дисциплины	Курс	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)		
			Лекции	СРС	
1.	Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Тема 2. Система физического	1	2	5 5	Тестирование

	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	5 5 5	
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.	1	2	5 5 5	Тестирование
3.	Раздел 3. Основы здорового образа жизни. Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и		2		Тестирование

	критерии. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и способы закаливания организма.	1	2	5	
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	1		5 5 5 5	Тестирование

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.