

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.Б.15 «Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки  
44.03.05 «Педагогическое образование»  
(с двум профилями)**

**Профиль подготовки:  
«Русский язык и литература»**

**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» относится к базовой части (Б1.Б.15), является обязательной для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двум профилями), профиль «Русский язык и литература».

Для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимы знания, умения и навыки, сформированные у обучающихся по таким предметам общеобразовательной школы, как «Физическая культура», «Биология», «Химия», «Физика». Также дисциплины «Физическая культура и спорт» 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».

Успешное освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» позволит сформировать личность обучающегося, способную целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина изучается на 1 курсе во 2-ом семестре, на 2 курсе в 3-ем семестре.

**3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» способствует формированию следующих общекультурных и общепрофессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двум профилями), профиль «Русский язык и литература»:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

В результате освоения дисциплиной 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 зачетных единицы – 72 часа, из них:  
 во 2 семестре: 18 ч. – лекции, 18 ч. – самостоятельная работа;  
 в 3 семестре: 18 ч. – лекции, 18 ч. – самостоятельная работа;  
 форма промежуточного контроля – контрольная работа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость ( в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практич. занятия	СРС	
1.	<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b> <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. <b>Тема 4.</b> Методы и средства воспитания физических качеств. <b>Тема 5.</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	1	2		2	Тестирование
		2	2	2		2	
		2	3	2		2	
		2	4	2		2	
		2	5	2		2	
2.	<b>Раздел 2.</b> Социально-						Тестирование

	биологические основы физической культуры. <b>Тема 6.</b> Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. <b>Тема 7.</b> Основные психофизические характеристики умственного труда студентов. <b>Тема 8.</b> Двигательная активность. Физическое развитие человека.	2	6	2	2	
		2	7	2	2	
		2	8	2	2	
3.	<b>Раздел 3.</b> Основы здорового образа жизни. <b>Тема 9.</b> Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Содержательные характеристики здорового образа жизни. <b>Тема 10.</b> Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и способы закаливания организма.	2	9	2	2	Тестирование
		3	1	2	2	
4.	<b>Раздел 4.</b> Оздоровительные системы и спорт. <b>Тема 11.</b> Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем. <b>Тема 12.</b> Спорт. Соревнования. Олимпийское движение. <b>Тема 13.</b> Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями. <b>Тема 14.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими	3	2	2	2	Тестирование
		3	3	2	2	
		3	4	2	2	
		3	5	2	2	

	упражнениями. <b>Тема 15.</b> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. <b>Тема 16.</b> Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	3	6	2		2	
		3	7	2		2	
5.	<b>Раздел 5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. <b>Тема 17.</b> Профессионально-прикладная подготовка будущего специалиста. Производственная физическая культура. <b>Тема 18.</b> Производственная физическая культура.	3	8	2		2	Тестирование
		3	9	2		2	
<b>Итого:</b>			-	<b>36</b>	-	<b>36</b>	<b>Контрольная работа</b>

## 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).
5. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для вузов / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – Электрон. текстовые дан. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012 – 431 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.

### 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.; Палтиевиц 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
2. www. Fgosvo.ru
3. 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 - доцент Шидловская Т.Н. \_\_\_\_\_

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

Программа одобрена на заседании кафедры  
физического воспитания СахГУ от 01 сентября 2017 года, протокол № 1.