

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

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

**Направление подготовки
44.03.15 «Педагогическое образование»
(с двумя 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 двумя 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 двумя 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)
				Лек ции	Прак тич. заня тия	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 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	Тестирование
		2	2	2		2	
		2	3	2		2	
		2	4	2		2	
		2	5	2		2	
2.	Раздел 2. Социально-						Тестирование

	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		2	
		2	7	2		2	
		2	8	2		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		2	Тестирование
		3	1	2		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	3	2	2		2	Тестирование
		3	3	2		2	
		3	4	2		2	
		3	5	2		2	

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