

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: **01.03.02 «Прикладная математика и информатика»**
Профиль подготовки: **«Системное программирование и компьютерные технологии»**

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 (модуль) «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках: базовой части **Б1.Б.5**. 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 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**ОК-8**) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», профиль подготовки: «Системное программирование и компьютерные технологии».

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»

Для очной формы обучения, общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа: лекции – 36 часов, самостоятельная работа – 36 часов. Форма итогового контроля – контрольная работа.

Курс обучения		Лекции	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

№ 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	Прак	СРС	
1.	Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	10			Тестирование
	Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.		2			
	Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.		2			
	Тема 3. Средства физического воспитания.		2			
	Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.		2			
	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		2			
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.	2	6			Тестирование
	Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.		2			
	Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.		2			
	Тема 8. Двигательная		2			

	активность. Физическое развитие человека.					
3.	Раздел 3. Основы здорового образа жизни.		4			Тестирование
	Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Содержательные характеристики здорового образа жизни.	2	2			
	Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и способы закаливания организма.	3	2			
4.	Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт.		12			Тестирование
	Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем.		2			
	Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.		2			
	Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.	3	2			
	Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2			
	Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.		2			
	Тема 16. Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой.		2			
5.	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.		4			Тестирование
	Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего специалиста. Производственная физическая культура.	3	2			
	Тема 18. Производственная физическая культура.		2			
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 - консультативно и осуществляется в течение учебного года по избранному	2 3			18 18	

	виду деятельности.					
	Итого часов:		36		36	

Для заочной формы обучения, общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа: лекции – 4 часа, самостоятельная работа – 68 часов. Форма итогового контроля – контрольная работа.

№ 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	Прак	СРС	
1.	Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2			12	Тестирование
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.	2	1		14	Тестирование
3.	Раздел 3. Основы здорового образа жизни.	2	1		14	Тестирование
4.	Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт.	2	1		14	Тестирование
5.	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2	1		14	Тестирование
	Итого часов:	72	4		68	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).
3. 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/](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



Т.Н. Шидловская

Рецензент

Г.Я. Шидловский

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