

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

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

**20.03.01 Техносферная безопасность**

**Профиль: Безопасность технологических процессов и производств**

**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 Блока 1 в соответствии с ОПОП подготовки бакалавров по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность».

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной Б1.В.17 «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;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 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: **ОК-1**

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 специалиста; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**уметь:** рационально использовать 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»

Структура дисциплины «Физическая культура и спорт» обязательная и реализуется в объеме – 2 зачетные единицы, 72 час.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			4 л	0 п.з.	4с.р.	
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.	1	4 л	0 п.з.	4с.р.	тестирование
2	Тема 2. Система физического воспитания в РФ	1	2 л	0 п.з.	2 с.р.	контрольная работа по вопросам
3	Тема 3. Основы воспитания физических качеств	1	2 л	0 п.з.	2 с.р.	контрольная работа по вопросам
4	Тема 4. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	4 л	0 п.з.	4 с.р.	контрольная работа по вопросам
5	Тема 5. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов	1	2 л	0 п.з.	2 с.р.	контрольная работа по вопросам
6	Тема 6. Двигательная активность и физическое развитие человека	1	4 л	0 п.з.	4 с.р.	контрольная работа по вопросам
7	Тема 7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии	1	2	0 п.з.	2 с.р.	контрольная работа по вопросам
8	Тема 8. Содержательные особенности здорового образа жизни	1	2 л	0 п.з.	2 с.р.	контрольная работа по вопросам
9	Тема 9. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных	1	4 л	0 п.з.	4 с.р.	устный опрос, дискуссия

	систем					
10	Тема 10. Спорт. Олимпийское движение	1	2 л	0 п.з.	2 с.р.	самостоятельная работа
11	Тема 11. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями	1	4 л	0 п.з.	4 с.р.	тестирование
12	Тема 12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самоконтроль	1	2 л	0 п.з.	2с.р.	контрольная работа по вопросам
13	Тема 13. Профессионально-прикладная подготовка будущего специалиста	1	2 л	0 п.з.	2 с.р.	дискуссия с использованием презентации
	<b>Итого:</b>	<b>1</b>	<b>36 л</b>	<b>0 п.з.</b>	<b>36 с.р.</b>	<b>зачет</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. Захаров Алексей. Футбол для начинающих. – Москва: Питер 2013.

3. Крючек Е.С., Терехина Р.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. Рекомендовано УМО для студентов вузов по направлению «Физическая культура». – М.: «Академия», 2012.

4. 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).

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.А. Сергеев и др. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013 – 176 с.

6. 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. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В.Барчукова, В.М.М. Богущас, О.В. Матыцын; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

2. Волейбол. Учебник для вузов. / Под общ.ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с.

3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 464 с.

4. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех / В.А. Лепешкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 109 с. – (Все про sport).

5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: учебное пособие для студентов вузов /Д.И. Нестеровский. – 5-е изд. стереотип. – М.: Академия, 2010. – 336 с. – (Высшее профессиональное образование).

6. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон.текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

**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](http://www.Sportboxs.ru)

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 14 июня 2018 года, протокол № 8.