

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт»
Специальность 38.05.01 «Экономическая безопасность»
Специализация: «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»**

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» реализуется в рамках: базовой части Б1.Б.05 Дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной модуля «Элективные курсы 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 в соответствии с ФГОС ВО по данной специальности:

В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт» студент 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, 72 часа, очная форма обучения

Курс обучения		Теоретический раздел	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 и раздел часов лекционного курса

№ 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.	<p>Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.</p> <p>Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.</p> <p>Тема 3. Средства физического воспитания.</p> <p>Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.</p> <p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p>	2	1	2			Тестирование
		2	2	2			
		2	3	2			
		2	4	2			
		2	5	2			

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

	Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	5	2			
	Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	3	6	2			
	Тема 16. Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	3	7	2			
5.	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.						Тестирование
	Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего специалиста. Производственная физическая культура.	3	8	2			
	Тема 18. Производственная физическая культура.	3	9	2			

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).

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 и Интернет-ресурсах:

Информационно-образовательные ресурсы

- Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; sakhgu.pf
- Система управления обучением на базе Moodle <http://cdo.sakhgu.ru/>
- Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>
- Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
- Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
- Сайт российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/>
- Сайт электронно-библиотечной системы IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
- Сайт информационно правовой системы Консультант Плюс <http://www.consultant.ru>
- Сайт информационной справочной системы Polpred.com [http:// polpred.com/](http://polpred.com/)
- Сайт национальной электронной библиотеки <https://нэб.рф>
- Сайт электронного издательства ЮРАЙТ <https://www.biblio-online.ru>

Информационные технологии и программное обеспечение

- Система технической поддержки и обработки заявок <http://help.sakhgu.net>.
- Программный комплекс «Электронные журналы», используемый для учета и анализа успеваемости обучающихся;
- «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор №194 от 22.03.2018 года;
- Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880);
- Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880);
- Kaspersky Anti-Virus (лицензия 2022-000451-54518460), срок пользования с 2017-02-22 по 2019-02-24;
- ABBYYFineReader 11 Professional Edition (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
- Справочно-правовая система "Консультант Плюс", сетевая студенческая версия версия «проф». В составе базы: «Судебная практика», «Сахалинский выпуск», «Законопроекты», «деловые бумаги», «международное право», «финансист», «эксперт-приложение», «документы СССР», «комментарии законодательства», «консультации для бюджетных организаций»;
- Справочно-правовая система "Консультант Плюс", сетевая версия «проф». В составе базы: «документы СССР», «бюджетные организации», «строительство», «суды общей юрисдикции», «сахалинский выпуск», «деловые бумаги», «корреспонденция счетов», «международное право», «эксперт-приложение»;
- Программный комплекс «Планы», «Планы СПО» Договор № 4782 от 15.02.2018 года;
- «Диплом-стандарт». Договор № 13651 от 14.05.2013 года (продлонгация от 18.01.2017);
- «Диплом-стандарт». Договор № 12209 от 14.06.2013 года (продлонгация от 18.01.2017)

Автор



старший преподаватель Шидловская Т.Н.

Рецензент



к.п.н., доцент Шидловский Г.Я

Рассмотрена на заседании кафедры 14 июня 2018г., протокол №8

Утверждена на совете института 10 июля 2018 г., протокол № 10/37.