

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

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

**Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
Профиль подготовки: «Безопасность жизнедеятельности»**

**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.05**. 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:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2).

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»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, в объеме 72 академических часов: 36 часов лекционного курса и 36 часов самостоятельных практических занятий.

Дисциплина 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 лекционной дисциплины

№ 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)
				Л	ПЗ	СРС	
1.	<b>Раздел 1.</b> Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. <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			Тестирование
		2	2	2			
		2	3	2			
		2	4	2			
		2	5	2			
2.	<b>Раздел 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры. <b>Тема 6.</b> Организм – саморазвивающаяся и	2	6	2			Тестирование

	саморегулирующаяся биологическая система. <b>Тема 7.</b> Основные психофизические характеристики умственного труда студентов. <b>Тема 8.</b> Двигательная активность. Физическое развитие человека.	2	7	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			Тестирование
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 упражнениями. <b>Тема 15.</b> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. <b>Тема 16.</b> Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	3	2	2			Тестирование
5.	<b>Раздел 5.</b> Профессионально-прикладная физическая						Тестирование

подготовка студентов. <b>Тема 17.</b> Профессионально- прикладная подготовка будущего специалиста. Производственная физическая культура.	3	8	2			
<b>Тема 18.</b> 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/>

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. – 68 с.

### 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)

### 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 14 июня 2018 года, протокол № 8.