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
«Физическая культура»

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Реализация программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы спортивной подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин базовой части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане Б1.Б.05

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование следующих общих компетенций (ОК) и общепрофессиональных компетенций (ОПК):

– 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 обучающийся должен:

знать:

– основные термины и понятия по физической культуре и спорту в рамках изучаемой дисциплины;

– роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

– социально-биологические основы физической культуры;

– основы здорового образа жизни и роль физической культуры в обеспечении здоровья;

– основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания;

– основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

– основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом;

– основы профессионально-прикладной физической подготовки студента к успешной профессиональной деятельности.

уметь:

– планировать процесс физического самовоспитания и самосовершенствования как условия здорового образа жизни;

– осуществлять контрольно-оценочную деятельность общей и специальной физической подготовленности, физического развития и функциональной подготовленности;

– составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, а также потребностей различных контингентов населения;

– составлять дневник самоконтроля, проводить анализ и коррекцию содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля;

– подбирать адекватные формы, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки студента для успешной профессиональной деятельности.

владеть:

– системой знаний о физиологических механизмах функционирования различных систем организма под воздействием физической нагрузки;

– конкретными методиками освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

– различными методами оценки и контроля функционального состояния, двигательной активности, физического развития и физической подготовленности у различных социально-демографических групп населения.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины.

На очной форме обучения дисциплина реализуется во 2,3 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётную единицу, 36 часов: лекции – 36 часов.

Раздел дисциплины	**Семестр**	**Неделя семестра**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**			**Формы текущего контроля успеваемости** ***(по неделям семестра)*** **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)***
			Лекции (час)	Семинары	Самостоятельная работа (час)	
Тема 1. Введение в предмет «Физическая культура». Физическая культура и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	1	4	-	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии

Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры.	2	3	4	-	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
	2	5	4	-	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2	7	4	-	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.	2	9	4	-	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 5. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	3	11	4	-	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	13	4	-	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 7. Основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.	3	15	4	-	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студента к успешной профессиональной деятельности.	3	17	4	-	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
ИТОГО:	**2**		**36**	**-**	**36**	

На заочной форме обучения дисциплина реализуется во 2 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 часа, 4 часа – лекции, 68 часов – самостоятельная работа.

Раздел дисциплины	**Семестр**	**Неделя семестра**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**			**Формы текущего контроля успеваемости** ***(по неделям семестра)*** **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)***
			Лекции (час)	Семинары	Самостоятельная работа (час)	
Тема 1. Введение в предмет «Физическая культура». Физическая культура и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2		0,5	-	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии

Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры.	2		0,5	-	6 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
	2			-	6 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2		0,5	-	6 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.	2		0,5	-	6 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 5. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	2		0,5	-	10 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		0,5	-	10 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 7. Основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2		0,5	-	10 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студента к успешной профессиональной деятельности.	2		0,5	-	10 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
ИТОГО:	**2**		**4**	**-**	**68**	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

б) дополнительная литература:

1. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов / Под общей редакцией А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1990. – 368 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966 – 201 с.
3. Матвеев А.П. Воспитание физических качеств: учеб. для студ. факультетов физ. культ. пед. ин-тов / А. П. Матвеев; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст]: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», М.: ООО издательство «Омега-Л», 2004. – 160 с.
5. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 c. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html
6. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61053.html

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	**Принадлежность**	**Адрес сайта**	**Наполненность сайта**	**Условия доступа**	**Наименование организации-владельца, реквизиты договора на использование**
1	2	3	4	5	6	7
1.	**IPRbooks**	**ООО «Ай Пи Эр Медиа»**	**http://www.iprbookshop.ru/**	Более 100 000 изданий, в т. ч. свыше 40 000 учебных и научных и более 600 наименований журналов, свыше 2 000 аудиокниг, адаптированная версия сайта для людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет (логин и пароль получить в библиотеке университета)	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Договор № 3420/17 от 22.12.2017 г. До 22.12.2018 г.
2.	**Национальная электронная библиотека**	**ФГБУ «Российская государственная библиотека»**	**https://нэб.рф**	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной и учебной литературы	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров (терминалов) в библиотеке университета к изданиям, охраняемым авторским правом	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г. До 13.08.2023 г. с постоянной пролонгацией на 5 лет

3.	**Юрайт**	**ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»**	**http://www.biblio-online.ru**	Около 600 научных и учебных изданий в разделе «Легендарные книги»	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Подключение к «Индивидуальной Книжной Полке» через администратора библиотеки	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор на безвозмездное использование произведений № 241/18 от 17.04.2018 г. До 17.04.2019 г. с правом продления
4.	**Юрайт**	**ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»**	**http://www.biblio-online.ru**	Более 7 000 учебных и научных изданий, в том числе около 2 000 для СПО. Из них около 2 000 снабжены мультимедийными материалами (учебным видео)	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор № 391/2018 от 08.11.2018 г. Доступ с 01.01.2019 по 31.12.2019 г.
5.	**НЭБ elibrary.ru**	**ООО Научная электронная библиотека**	**http://elibrary.ru**	Свыше 17 000 научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам, из них более 200 на англ. яз.	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет после прохождения регистрации в НЭБ	ООО Научная электронная библиотека. Бесплатный бессрочный контент. Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоянной пролонгацией на 5 лет
6.	**Polpred.com Обзор СМИ**	**ООО «ПОЛПРЕД Справочники»**	**http://polpred.com/**	Полнотекстовые деловые публикации информагентств и периодических изданий по отраслям из 600 источников	Доступ на всей территории университета, после регистрации – «Доступ из дома» (кнопка на сайте Polpred)	ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Бесплатный контент до 15.10.2019 с постоянным продлением

Автор:
ст. преподаватель кафедры
физической культуры и спорта _____ С.А. Яшина

Рецензент:
зав. кафедрой ФКиС, к.п.н., доцент кафедры
физической культуры и спорта _____ С.А. Пронкина

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 24 июня 2018г., протокол № 10

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 26 июня 2018г., протокол № 8.