

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.Б.04 «Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки 45.03.02 «Лингвистика»
Профиль подготовки: «Перевод и переводоведение»**

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.04**. 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**) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика», профиль подготовки: «Перевод и переводоведение».

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.

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.	Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО. Тема 3. Средства физического воспитания. Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств. Тема 5. Общая физическая и	2	1	2			Тестирование
		2	2	2			
		2	3	2			
		2	4	2			
		2	5	2			

	специальная подготовка в системе физического воспитания.						
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	6	2			Тестирование
		2	7	2			
		2	8	2			
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	9	2			Тестирование
		3	1	2			
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</p>	3	2	2			Тестирование
		3	3	2			
		3	4	2			

	<p>организма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Тема 16. Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой.</p>	3	5	2			
5.	<p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p>Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего специалиста. Производственная физическая культура.</p> <p>Тема 18. Производственная физическая культура.</p>	3	8	2			Тестирование
		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.; Палтиеви́ч 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.– 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 - доцент Шидловская Т.Н. _____

Рецензент - к.п.н., доцент Шидловский Г.Я. _____

Программа одобрена на заседании кафедры
физического воспитания СахГУ от 03.09. 2018 года, протокол 1.