

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.О.05 «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 05.03.01 Геология, профиль: Геология нефти и газа
Форма обучения заочная**

1. Цели освоения дисциплины

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- 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.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» Учебного плана образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 05.03.01 Геология, профиль: Геология нефти и газа. Индекс дисциплины в Учебном плане: Б1.О.05.

Пререквизиты дисциплины (модуля): дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модули) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Постреквизиты дисциплины: (Отсутствуют).

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК – 7) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.01 Геология.

В результате освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" обучающийся должен:

Знать: роль и место физической культуры, туризма и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения здоровья и подготовке человека к социальной и профессиональной деятельности;

- социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля для поддержания должной физической подготовленности;

Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания в поддержании должного уровня физической подготовленности, для укрепления здоровья, физического саморазвития, самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом психофизических и индивидуальных особенностей;

- анализировать и корректировать содержание и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля;

Владеть: методиками освоения жизненно необходимых умений и навыков, методами оценки и контроля функционального состояния, физического развития и физической подготовленности для поддержания должного уровня физической подготовленности обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;

- способами подбора адекватных форм, средств и методов физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность.

4. Структура и содержание дисциплины

Вид работы	Трудоемкость академических часов	
	Семестр	всего
Общая трудоемкость	1	72 (2 з.е.)
Лекции	1	4
Самостоятельная работа	1	64
Контактная работа в период промежуточной аттестации (КонтПА)	1	1
Контроль Промежуточная аттестация	зачет	<u>3</u> зач

Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модулям)

Раздел дисциплины	Се- местр	Неде- ля семе- -стра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля
			Лек- ция	Конт- ПА	К	СРС	
Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.							Тестирование
Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.	1					4	Опрос устный и письменный

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 3. Средства физического воспитания.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.						4	Опрос устный и письменный
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1					2	Опрос устный и письменный
Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.							Тестирование
Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека.	1					4	Опрос устный и письменный
Раздел 3. Основы здорового образа жизни.							Тестирование
Тема № 9 Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние вредных привычек на здоровье человека.	1		2			4	Опрос устный и письменный
Тема 10. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Методы и способы закаливания организма.	1					4	Опрос устный и письменный
Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт.							Тестирование
Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем.	1					4	Опрос устный и письменный

Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.	1					4	Устный и письменный
Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.	1					2	Опрос устный и письменный
Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1		2			4	Опрос устный и письменный
Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 16. Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой	1					2	Опрос устный и письменный
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.							Тестирование
Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 18. Производственная физическая культура.	1					2	Опрос устный и письменный
Контактная работа в период промежуточной аттестации (КонтПА) – проведение текущих консультаций, ИРС, проверка контрольных работ	1			1			
Контроль	1				3		
Итого часов:			4	1	3	64	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438991>
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст

: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>

3. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>

4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 141 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429445>

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — 2-е изд. — Электрон. Тестовые данные. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — 978-5-4497-0149-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>.

6. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. —

(Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447152>

8. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985>

б) Дополнительная литература

1. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>

2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В.Н. Платонов. — Электрон. Тестовые данные. — М.: Издательства «Спорт», 2019. — 656 с. — 978-5-9500183-3-6. <http://www.iprbookshop.ru/93625.html>.

3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445294>

4. Токарева, А. В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов : учебное пособие / А. В. Токарева, В. Д. Гетьман, Л. Б. Ефимова-Комарова. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — ISBN 978-5-9227-0636-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н.Зуев [и др.]. — Электрон. тестовые данные. — М.: Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — 978-5-9590-0882-6. <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

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.
4. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)/ (
5. IPRbooks (<http://www.iprbookshop.ru/>)/ 6. ЮРАЙТ(<https://biblio-online.ru/>)/
6. [www. Fiziolive.ru](http://www.fiziolive.ru)
7. [www. Fgosvo.ru](http://www.fgosvo.ru)
8. [www. Fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
9. www.Sportboxs.ru

Автор:

Г.Я. Шидловский, доцент, к.п.н. _____

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта
от _____ 2022 года, протокол № _____