

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

**Аннотация рабочей программы
дисциплины
Б1.О.05 «Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, профиль:
Безопасность жизнедеятельности в техносфере (бакалавр).**

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.

**Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине
(модулю)**

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК - 1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК – 1.1. Знать: - роль физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья человека, соблюдение норм здорового образа жизни для решения поставленных задач в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; УК – 1.2 Уметь: - анализировать и корректировать содержание и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля - подбирать адекватные формы, средства и методы физического воспитания для успешной профессиональной деятельности и решения поставленных задач, - осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации при составлении планов оздоровительных самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом психофизических и индивидуальных

		особенностей; УК – 1.3 Владеть: методиками простейших оздоровительных систем, освоения жизненно необходимых умений и навыков для укрепления здоровья, для решения поставленных задач; - методами оценки и контроля функционального состояния, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающими соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры.
УК -7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК -7.1 Знать: значение физической культуры, туризма и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения здоровья и подготовке человека к социальной и профессиональной деятельности; УК – 7.2 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; УК – 7.3 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.

Структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость академических часов		
	Семестр		всего
	2	3	
Общая трудоемкость	36	36	72
Контактная работа:	22	22	44
Лекции	18	18	36
Контактная работа в период теоретического	4	4	8

Вид работы	Трудоемкость академических часов		
	Семестр		всего
	2	3	
Общая трудоемкость	36	36	72
Контактная работа:	22	22	44
Лекции	18	18	36
обучения (КонтТО)			
Контактная работа ПА	-	-	-
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой, контрольная работа)	зачет	контрольная работа	
Самостоятельная работа:	14	14	28

Заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	3 семестр	всего
Общая трудоемкость	72	72
Контактная работа:	5	5
Лекции (Лек)	4	4
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	-	-
Контактная работа ПА	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой, контрольная работа)	контрольная работа	
Самостоятельная работа:	67	67

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

Очная форма обучения

Раздел дисциплины	Се- местр	Неде- ля семе- стра	Виды учебной работы			Формы текущего контроля
			Лек- ция	Конт (ТО)	СРС	
Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.						Тестирование
Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.	2	1	2		1	Опрос устный или письменный
Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.	2	3	2		1	Опрос устный или письменный
Тема 3. Средства физического воспитания.	2	5	2		2	Опрос устный или письменный

Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.	2	7	2		2	Опрос устный или письменный
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	9	2		1	Опрос устный или письменный
Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.						Тестирование
Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	2	11	2		2	Опрос устный или письменный
Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.	2	13	2		2	Опрос устный или письменный
Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека.	2	15	2		2	Опрос устный или письменный
Раздел 3. Основы здорового образа жизни.						Тестирование
Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние вредных привычек на здоровье человека.	2	17	2		2	Опрос устный или письменный
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) – проведение текущих консультаций, ИРС, проверка контрольных работ	2			4		
Тема 10. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Методы и способы закаливания организма.	3	1	2		1	Опрос устный или письменный
Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт.						Тестирование
Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем.	3	3	2		2	Опрос устный или письменный
Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.	3	5	2		1	Опрос устный или письменный

Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.	3	7	2		1	Опрос устный или письменный
Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	9	2		2	Опрос устный или письменный
Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	3	11	2		2	Опрос устный и письменный
Тема 16. Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой	3	13	2		1	Опрос устный или письменный
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.						Тестирование
Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра	3	15	2		2	Опрос устный или письменный
Тема 18. Производственная физическая культура.	3	17	2		1	Опрос устный или письменный
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) – проведение текущих консультаций, ИРС, проверка контрольных работ	3			4		
Итого часов:			36	8	28	

Заочная форма обучения

Раздел дисциплины	Се- местр	Нед еля семе - стра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля
			Лек ция	Кон тПА	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. Содержательные характеристики здорового образа жизни.	1		2			4	Опрос устный и письменный
Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. 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	1					2	Опрос устный и письменный

состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.							
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					3	Опрос устный и письменный
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.							Тестирование
Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра	1					5	Опрос устный и письменный
Тема 18. Производственная физическая культура.	1					3	Опрос устный и письменный
Контактная работа в период промежуточной аттестации (КонтПА) – проведение текущих консультаций, ИРС, проверка контрольных работ	1			1			
Контроль	1						
Итого часов:			4	1		67	