

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.Б.16 «Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование»
(с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки: «Математика и физика»**

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.16**. 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 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	26	46	-	72
Всего		26	46	-	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 специальная подготовка в системе физического	2	1	1		2	Тестирование
		2	1	1		2	
		2	2	1		2	
		2	2	1		2	
		2	3	2		2	

	воспитания.						
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов. Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека.	2	6	2		2	Тестирование
3.	Раздел 3. Основы здорового образа жизни. Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и способы закаливания организма.	2	9	2		2	Тестирование
		2	10	2		2	

4.	Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт.	2	11	2		2	Тестирование
	Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем.	2	12	2		2	
	Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.	2	13	2		2	
	Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.	2	14	2		2	
	Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	15	2		2	
	Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.		16	2		2	
	Тема 16. Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой.		17	2		2	
5.	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.		17				Тестирование
	Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего специалиста. Производственная физическая культура.		18	2		2	
	Тема 18. Производственная физическая культура.		18	2		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 / Ю.И. Гришина. – 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).

3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Академия, 2012. – 176 с.– ISBN 978–5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284/>
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>.
2. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
- 3 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. Информационно-образовательные ресурсы

- Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; sakhgu.pf
- Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>
- Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
- Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
- Сайт электронно-библиотечной системы IPRbookshttp://www.iprbookshop.ru
- Сайт информационно правовой системы Консультант Плюс //www.consultant.ru
- Сайт электронной библиотечной системы «Лань» www.e.lanbook.com
- Сайт информационной справочной системы Polpred.com [http:// polpred.com/](http://polpred.com/)

Информационные технологии и программное обеспечение

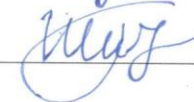
- Программный комплекс «Электронные журналы», используемый для учета и анализа успеваемости обучающихся

- KasperskyAnti-Virus (лицензия 2022-000451-54518460), срок пользования с 2017-02-22 по 2019-02-24
- ABBYYFineReader 11 Professional Edition (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
- Mathcad Education (лицензия 3A1830135);
- Справочно-правовая система "КонсультантПлюс", версия «Проф»;
- «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор №181 от 20.03. 2017 года;
- "Антиплагиат- интернет»
- Windows 10 Pro
- WinRAR
- Microsoft Office Professional Plus 2010 (лицензия 60939880),
- Microsoft Office Professional Plus 2013
- Microsoft Office Professional Plus 2016
- Microsoft Visio Professional 2016
- Visual Studio Professional 2015
- Adobe Acrobat Pro DC
- ABBYY FineReader 12
- ABBYY PDF Transformer+
- ABBYY FlexiCapture 11
- Программное обеспечение «interTESS»
- Adobe PageMaker 7.0.Pus
- Adobe InDesing CC (11.0.1) ru
- Maple 2015
- ПО для управления процессом обучения LabSoftClassroomManager, артикул SO2001-5A
- VORTEX версия 10
- ViPNet Client for Windows 4.x (KC2)
 - www. Fiziolive.ru
 - www. Fgosvo.ru
 - www. Knowledge.allbest.ru
 - www. Fizkult-ura.ru
 - www.Sportboxs.ru

Автор - доцент Шидловская Т.Н.



Рецензент – доцент Шидловский Г.Я.



Рассмотрена на заседании кафедры
физического воспитания СахГУ от 15 мая 2016 года, протокол № 9..