

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

**Б1.В.15 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

**Направление подготовки 58.03.01 Востоковедение и Африканистика (бакалавр).  
Профиль: «Языки и литература стран Азии и Африки (Китай)»**

**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 **Б1.В.15 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»** относится к вариативной части Блока 1 в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по направлению **58.03.01**

**Востоковедение и Африканистика (бакалавр), профиль: «Языки и литература стран Азии и Африки (Китай)».**

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**ОК–8**).

В результате освоения дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обучающийся должен:

**Знать:** значение физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

**Уметь:** рационально использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;

**Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 4. Структура дисциплины

Структура дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» - обязательная и реализуются в объеме - **328** академических часов.

| Распределение учебных часов<br>программного материала Курс обучения |           | Практический<br>раздел | Итоговый<br>контроль | Всего<br>часов |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|----------------------|----------------|
| 1 курс                                                              | 1 семестр | 76                     | зачет                | 76             |
|                                                                     | 2 семестр | 90                     | зачет                | 90             |
| 2 курс                                                              | 3 семестр | 72                     | зачет                | 72             |
|                                                                     | 4 семестр | 90                     | зачет                | 90             |
| <b>Всего</b>                                                        |           |                        |                      | <b>328</b>     |

### Программный материал по разделам элективной деятельности

| №<br>п/п | Раздел<br>дисциплины | Семестр | Неделя<br>семестра | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу студентов и<br>трудоемкость ( в часах) |                     |                   | Формы<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости |
|----------|----------------------|---------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------------------------|
|          |                      |         |                    | лекция                                                                                           | практич.<br>занятия | самост.<br>работа |                                               |

|    |                                      |   |      |   |    |   |                          |
|----|--------------------------------------|---|------|---|----|---|--------------------------|
| 1. | Бадминтон                            | 1 | 1-19 | - | 76 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 2 | 1-18 | - | 90 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 3 | 1-18 | - | 72 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 4 | 1-18 | - | 90 | - | контрольные<br>нормативы |
| 2. | Баскетбол                            | 1 | 1-19 | - | 76 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 2 | 1-18 | - | 90 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 3 | 1-18 | - | 72 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 4 | 1-18 | - | 90 | - | контрольные<br>нормативы |
| 3. | Волейбол                             | 1 | 1-19 | - | 76 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 2 | 1-18 | - | 90 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 3 | 1-18 | - | 72 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 4 | 1-18 | - | 90 | - | контрольные<br>нормативы |
| 4. | Настольный<br>теннис                 | 1 | 1-19 | - | 76 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 2 | 1-18 | - | 90 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 3 | 1-18 | - | 72 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 4 | 1-18 | - | 90 | - | контрольные<br>нормативы |
| 5. | Общая<br>физическая<br>подготовка    | 1 | 1-19 | - | 76 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 2 | 1-18 | - | 90 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 3 | 1-18 | - | 72 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 4 | 1-18 | - | 90 | - | контрольные<br>нормативы |
| 6. | Специальная<br>медицинская<br>группа | 1 | 1-19 | - | 76 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 2 | 1-18 | - | 90 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 3 | 1-18 | - | 72 | - | контрольные<br>нормативы |
|    |                                      | 4 | 1-18 | - | 90 | - | контрольные<br>нормативы |

## 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. Заваров Алексей. Футбол для начинающих. Москва: Питер 2013.
3. Крючек Е.С., Терехина Р.А.. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. Рекомендовано УМО для студентов вузов по направлению «Физическая культура». – М.: «Академия», 2012.
4. 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).
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования /Г.А. Сергеев и др. -3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013 – 176 с.
6. 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. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений /Г.В.Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцын; под ред. Г.В.Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Волейбол. Учебник для вузов. / Под общ.ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 360., ил.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 5-е изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 464 с.
4. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех / В.А.Лепешкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. -109 с. – (Все про sport).
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: учебное пособие для студентов вузов /Д.И.Нестеровский. - 5-е изд. Стереотип. – М.:Академия, 2010. -336 с.- (Высшее профессиональное образование).
6. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон.текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

**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](http://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 - старший преподаватель Шидловская Т.Н.

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



Программа одобрена на заседании кафедры  
физического воспитания СахГУ от 14 июня 2018 года, протокол № 8.