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

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.В.26 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Направление подготовки:

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль:

«Начальное образование»

1. **Цель освоения** дисциплины: 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.

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 культура;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к вариативной части «дисциплины по выбору» Блока 1 в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки: «Начальное образование».

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

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (**OK-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.

_	еление учебных часов много материала Курс обучения	Практический раздел	Итоговый контроль	Всего 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
	Всего			328

Программный материал по разделам элективной деятельности

№	Раздел	Семестр	Неделя	Виды учебной работы,		Формы	
п/п	дисциплины		семестра	включая самостоятельную			текущего
			cemeerpa	работу студентов и			контроля
				трудоемкость (в часах)		часах)	успеваемости
						Форма	
						промежуточной аттестации	
						(по семестрам)	
				лекция	практич.	самост.	
					занятия	работа	
1.	Атлетическая гимнастика	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы

2.	Бадминтон	1	1-18	_	76	_	контрольные
	24,	_	1 10		, 0		нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1.10		00		контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	пормитивы
3.	Баскетбол	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
4.	Волейбол	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
5.	Настольный теннис	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
6.	Общая физическая	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
	подготовка	2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы

норма	ольные
норма	
	ТИВЫ
Trough.	
	ольные
Порми	
4 1-18 - 90 - контро	ольные тивы
7 110 70 1	
	ольные
норма	
2 1-18 - 90 - контро	ольные тивы
	ольные
3 1-18 - 72 - норма	
	ольные
4 1-18 - 90 - норма	
	ольные
медицинская норма:	
группа	ольные
2 1-18 - 90 - контро	
контро	ольные
3 1-18 - 72 - норма	тивы
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ольные
4 1-18 - 90 - норма	тивы

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
- 2. www. Fgosvo.ru
- 3. 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 - старший преподаватель Шидловская Т.Н.

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

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