

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.В.17 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**20.03.01 Техносферная безопасность**

**Профиль: Безопасность технологических процессов и производств**

**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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 в соответствии с ОПОП подготовки бакалавров по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность».

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной модуля «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: **ОК-1**

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы 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 курсы по физической культуре и спорту» обязательная и реализуются в объеме – **328** академических часов.

Распределение учебных часов программного материала		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
<b>Всего</b>				<b>328</b>

#### Программный материал по разделам элективной деятельности

№ 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)
				лекция	ПЗ	СРС	
1.	Атлетическая гимнастика	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	
2.	Бадминтон	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	
3.	Баскетбол	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	

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 подготовка	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
7.	Восточные единоборства	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
8.	Мини-футбол	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
9.	Специальная медицинская группа	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. 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. Захаров 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. Богущас, 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 с.

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)

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 \_\_\_\_\_

доцент 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.