

**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 программного материала Курс обучения		Практический раздел	Итоговый контроль	Всего часов
1 курс	1 семестр	36	зачет	36
	2 семестр	36	зачет	36
2 курс	3 семестр	80	зачет	80
	4 семестр	80	зачет	80
3 курс	5 семестр	96	зачет	96
Всего				328

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
----------	----------------------	---------	--------------------	--	---

				лекция	практич. занятия	самост. работа	
1.	Бадминтон	1	1-19	-	36	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	36	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	80	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	80	-	контрольные нормативы
		5	1-18	-	96	-	контрольные нормативы
2.	Баскетбол	1	1-19	-	36	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	36	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	80	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	80	-	контрольные нормативы
		5	1-18	-	96	-	контрольные нормативы
3.	Волейбол	1	1-19	-	36	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	36	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	80	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	80	-	контрольные нормативы
		5	1-18	-	96	-	контрольные нормативы
4.	Настольный теннис	1	1-19	-	36	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	36	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	80	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	80	-	контрольные нормативы
		5	1-18	-	96	-	контрольные нормативы

5.	Общая физическая подготовка	1	1-19	-	36	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	36	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	80	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	80	-	контрольные нормативы
		5	1-18	-	96	-	контрольные нормативы
6.	Специальная медицинская группа	1	1-19	-	36	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	36	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	80	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	80	-	контрольные нормативы
		5	1-18	-	96	-	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. 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

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.

