

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

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.В.19 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

**Направление подготовки
44.03.05 «Педагогическое образование»
(с двумя профилями)**

**Профиль подготовки:
«Русский язык и литература»**

1. Цели 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

Б1.В.19 Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров.

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:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (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

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

Распределение учебных часов программного материала		Практический раздел	Итоговый контроль	Всего часов
Курс обучения				
1 курс	1 семестр	36	зачёт	36
	2 семестр	36	зачёт	36
2 курс	3 семестр	68	зачёт	68
	4 семестр	36	зачёт	36
3 курс	5 семестр	68	зачёт	68
	6 семестр	84	зачёт	84
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 Форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
				ЛК	ПЗ	СРС	
1.	Атлетическая гимнастика	1	1-18		36		контрольные нормативы
		2	1-18		36		контрольные нормативы
		3	1-18		68		контрольные нормативы
		4	1-18		36		контрольные нормативы
		5	1-18		68		контрольные нормативы
		6	1-18		84		контрольные нормативы

2.	Бадминтон	1	1-18		36		контрольные
		2	1-18		36		нормативы
		3	1-18		68		контрольные
		4	1-18		36		нормативы
		5	1-18		68		контрольные
		6	1-18		84		нормативы
3.	Баскетбол	1	1-18		36		контрольные
		2	1-18		36		нормативы
		3	1-18		68		контрольные
		4	1-18		36		нормативы
		5	1-18		68		контрольные
		6	1-18		84		нормативы
4.	Волейбол	1	1-18		36		контрольные
		2	1-18		36		нормативы
		3	1-18		68		контрольные
		4	1-18		36		нормативы
		5	1-18		68		контрольные
		6	1-18		84		нормативы
5.	Настольный теннис	1	1-18		36		контрольные
		2	1-18		36		нормативы
		3	1-18		68		контрольные
		4	1-18		36		нормативы
		5	1-18		68		контрольные
		6	1-18		84		нормативы

6.	Общая физическая подготовка	1	1-18		36		контрольные нормативы
		2	1-18		36		контрольные нормативы
		3	1-18		68		контрольные нормативы
		4	1-18		36		контрольные нормативы
		5	1-18		68		контрольные нормативы
		6	1-18		84		контрольные нормативы
7.	Восточные единоборства	1	1-18		36		контрольные нормативы
		2	1-18		36		контрольные нормативы
		3	1-18		68		контрольные нормативы
		4	1-18		36		контрольные нормативы
		5	1-18		68		контрольные нормативы
		6	1-18		84		контрольные нормативы
8.	Мини-футбол	1	1-18		36		контрольные нормативы
		2	1-18		36		контрольные нормативы
		3	1-18		68		контрольные нормативы
		4	1-18		36		контрольные нормативы
		5	1-18		68		контрольные нормативы
		6	1-18		84		контрольные нормативы
9.	Специальная медицинская группа	1	1-18		36		контрольные нормативы
		2	1-18		36		контрольные нормативы
		3	1-18		68		контрольные нормативы
		4	1-18		36		контрольные нормативы
		5	1-18		68		контрольные нормативы
		6	1-18		84		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, 2014.

2. 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», 2014.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. 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. Волейбол. Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2012. – 360 с., ил.
2. 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.
3. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех / В.А. Лепешкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 109 с. – (Всё про sport).
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: учебное пособие для студентов вузов / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд. стереотип. – М.: Академия, 2010. – 336 с. (Высшее профессиональное образование).
5. 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 и Интернет-ресурсы

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 - доцент Шидловская Т.Н. _____

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

Программа одобрена на заседании кафедры
физического воспитания СахГУ от 01 сентября 2017 года, протокол № 1.