

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.16 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

Направление подготовки: **01.03.02 «Прикладная математика и информатика»**
Профиль подготовки: **«Системное программирование и компьютерные технологии»**

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 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 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», профиль подготовки: «Системное программирование и компьютерные технологии».

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

- способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», профиль подготовки: «Системное программирование и компьютерные технологии».

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 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Для заочной формы обучения общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов: самостоятельная работа – 324 часа. Форма итогового контроля – зачет (4 часа).

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Самостоятельная работа студентов (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1.	Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками	2	19	
2.	Приемы закаливания организма и выполнения гигиенических мероприятий	2	19	
3.	Упражнения по ускорению восстановительных процессов	2	19	
4.	Упражнения на тренажерах, специальных технических приспособления, которые развивают и совершенствуют необходимые и отстающие физические качества	2	19	
5.	Упражнения на воспитание общей и специальной выносливости (ходьба, бег, бег на лыжах, спортивные игры)	2	19	
6.	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, что позволяет формировать правильную осанку	2	19	
7.	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса	2	19	
8.	Упражнения для снятия утомления глаз – профилактика миопии	2	19	
9.	Упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника,	2	19	

	тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение			
10.	Суставная гимнастика Норбекова. – профилактика хондрозов, артритов и др. заболеваний суставов и позвоночника	2	19	
11.	Упражнения на развитие и укрепление мелкой мускулатуры рук и пальцев	2	19	
12.	Упражнения на развитие координационных способностей	2	19	
13.	Упражнения, направленные на профилактику варикозного расширения вен нижних конечностей	2	19	
14.	Упражнения, направленные на совершенствование кардиореспираторной системы	2	19	
15.	Упражнения, направленные на профилактику заболеваний позвоночника и суставов	2	19	
16.	Упражнения для снятия утомления при работе с компьютером	2	20	
17.	Нетрадиционные методы снятия психофизических нагрузок	2	19	
	Итого:	328	324	зачет (4 часа)

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. 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., 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



Т.Н. Шидловская

Рецензент



Г.Я. Шидловский

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