

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

Для очной формы обучения общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов: практические занятия – 328 часов. Форма итогового контроля – зачет.

Распределение учебных часов		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)
				ЛЕК	ПР	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 контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы
		2	1-18		90		
		3	1-18		72		
		4	1-18		90		
5.	Настольный теннис	1	1-18		76		контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы
		2	1-18		90		
		3	1-18		72		

		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

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, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение	2	19	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>324</b>	<b>зачет (4 часа)</b>

## 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).

**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)

**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»;

Автор



Т.Н. Шидловская