

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

**Б1.В.13 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Направление подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»  
Профиль подготовки: «Электрические системы и сети»**

**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» является обязательной и относится к вариативной части «дисциплины по выбору» Блока 1 в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», профиль подготовки: «Электрические системы и сети».

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 инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**ОК-8**).

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 реализуется в объеме - **328** академических часов.

Распределение учебных часов программного материала Курс обучения		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	практич. занятия	самост. работа	
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.	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
7.	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
8.	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

9.	Специальная медицинская группа	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. 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.
6. 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.
3. 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).
4. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками //Журнал «Физическая культура в школе». 2014. - № 6.
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) Состав лицензионного программного обеспечения:

1. «Антиплагиат- интернет»
2. «Антиплагиат.ВУЗ» (интернет - версия)
3. ABBYY FineReader 12
4. ABBYY FlexiCapture 11
5. ABBYY Lingvo x6
6. ABBYY PDF Transformer+
7. Adobe Acrobat Pro DC
8. Adobe InDesing CC (11.0.1) ru
9. Adobe PageMaker 7.0.Pus
10. Autodesk 3ds Max 2016
11. Autodesk AutoCAD 2016
12. Delphi XE8
13. Maple 2015
14. Mathematica 10 standart
15. MathWorks MatLab
16. Microsoft Office Professional Plus 2013
17. Microsoft Office Professional Plus 2016
18. Microsoft Visio Professional 2016
19. Multisim Education
20. PTC Mathcad 15
21. Statistica Base
22. ViPNet Client for Windows 4.x (KC2)
23. Visual Studio Professional 2015
24. VORTEX версия 10
25. Windows 10 Pro
26. WinRAR
27. Курс Siemens LOGO computer based training (CD - диск), Микроавтоматизация
28. Adobe Photoshop 2015
29. ПО Kaspersky Endpoint Security

30. ПО для управления процессом обучения LabSoft Classroom Manager, артикул SO2001-5А
31. Программное обеспечение «interTESS»
32. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»
33. Электронная библиотека задач по курсам «Электроника», артикул SO2001-6В и Цифровая техника» SO2001-6С

г) Интернет-ресурсы

1. КнигаФонд; ООО «Центр цифровой дистрибуции»; <http://www.knigafund.ru>; ООО «Центр цифровой дистрибуции» Договор №985/11-ЛВ-25015.
2. Электронная библиотека диссертаций; Российская государственная библиотека; <http://www.rsl.ru>; ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор № 095/04/0173 от 22.06.2015 г.
3. Университетская библиотека ONLINE; ООО «Некс-Медиа» (RU); <http://www.biblioclub.ru> ; ООО «НексМедиа» Договор № 132-06/15 от 23.06.2015.
4. ЭБС Издательства «Лань»; ООО «Лань-Тренд»; [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com); Бесплатный бессрочный контент
5. Polpred.com; ООО «ПОЛПРЕДСправочники»; <http://polpred.com/>; ООО «ПОЛПРЕД Справочники» Бесплатный контент.
6. IPRbooks; ООО «Ай Пи Эр Медиа»; <http://www.iprbookshop.ru/>.

Автор - доцент Шидловская Т.Н. \_\_\_\_\_

Рецензент - к.п.н., доцент Шидловский Г.Я. \_\_\_\_\_

Рассмотрена на заседании кафедры электроэнергетики и физики 13 июня 2018 года, протокол № 9.

Утверждена на ученом совете ИЕНиТБ 19 июня 2018 года, протокол № 7.