

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 М. А. Романова

« _____ » _____ 20 _____ г.

06 НОЯ 2017



**Аннотация рабочей программы дисциплины
«Элективные дисциплины и 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» 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 реализуются 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
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 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 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 контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	
6.	Мини-футбол	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	
7.	Общая физическая подготовка	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	
8.	Восточные единоборства	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	

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) программное обеспечение в Интернет-ресурсах:

1. www. Fiziolive.ru
2. www. Fgosvo.ru
3. www. Knowledge.allbest.ru
4. www. Fizkult-ura.ru
5. www.Sportboxs.ru

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.