

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.24 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

**Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура (бакалавр).
Профиль: «Аквакультура»**

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 **Б1.В.24 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»** относится к вариативной части Блока 1 в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по направлению **35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура (бакалавр), профиль - «Аквакультура»**

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «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 средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**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

Структура дисциплины «Элективные дисциплины (модули) 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	72	зачет	72
	2 семестр	72	зачет	72
2 курс	3 семестр	90	зачет	90
	4 семестр	94	зачет	94
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.	Бадминтон	1	1-19	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	
2.	Баскетбол	1	1-19	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	
3.	Волейбол	1	1-19	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	

4.	Настольный теннис	1	1-19	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	
5.	Общая физическая подготовка	1	1-19	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	
6.	Специальная медицинская группа	1	1-19	-	76	-	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.

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.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 -



ст. преподаватель - Шидловская Т.Н.

Рецензент -

доцент – Шидловский Г.Я.

Программа утверждена на заседании кафедры
физического воспитания СахГУ от 14 июня 2018 года, протокол № 8