

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

**Б1.О.06 «Элективные дисциплины (модули)  
по физической культуре и спорту»  
(наименование дисциплины)**

**Форма обучения  
заочная**

**Направление подготовки 05.03.01 Геология, профиль: Геология нефти и газа**

**1. Цели освоения дисциплины**

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- 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.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 05.03.01 Геология, профиль: Геология нефти и газа и является обязательной в объеме 328 академических часов. Индекс дисциплины – Б1.О.06

Пререквизиты дисциплины (модуля): дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модули) «Физическая культура и спорт».

Постреквизиты дисциплины: (Отсутствуют).

**3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК–7).

В результате освоения дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обучающийся должен:

**Знать:** значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, укрепления и развития человека, обеспечения здоровья и подготовке к профессиональной деятельности;

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Уметь:** рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** системой практических умений и навыков обеспечивающих: поддержание должного уровня физической подготовленности, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**4. Структура дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»** реализуются в объеме - **328** академических часов и является обязательной.

Вид работы	Трудоемкость академических часов						
	Семестр						всего
	1	2	3	4	5	6	
Общая трудоемкость	54	54	54	54	56	56	328
Конт(ПА)	1	1	1	1	1	1	6
Самостоятельная работа	50	50	50	50	50	54	304
Контроль, промежуточная аттестация - зачет	3	3	3	3	3	3	18

#### 4.2 Распределение видов самостоятельной работы и их реализация по разделам

Наименование раздела	Форма текущего контроля
1. Посещение секций по личному выбору.	Документ о посещении секции (количество часов в неделю)
2. Участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Сертификат об участии в мероприятии (вид, дата, место проведения)
3. Участие в соревнованиях по избранному виду.	Выписка из протокола соревнований
4. Сдача нормативов Комплекса ГТО	УИН регистрации ГТО
5. Судейство соревнований по видам спорта;	Протокол соревнований
6. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности	Тестирование
7. ППФП, ПФК	Выполнение комплексов

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### а) основная литература:

1. Валетов, М. Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации / М. Р. Валетов, Н. П. Наумова, В. В. Смородин. — Оренбург

- : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 25 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/51586.html>
2. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>
5. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
6. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / составители Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — ISBN 978-5-7731-0505-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>
7. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447152>
- Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. — М.: Академия, 2012. — 176 с.— ISBN 978-5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284>
9. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895>

**б) дополнительная литература:**

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В.Н. Платонов. — Электрон. Тестовые данные. — М.: Издательства «Спорт», 2019. — 656 с. — 978-5-9500183-3-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/93625.html>.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445294>

3. Puna, M. D. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438765>

4. Токарева, А. В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов : учебное пособие / А. В. Токарева, В. Д. Гетьман, Л. Б. Ефимова-Комарова. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — ISBN 978-5-9227-0636-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н.Зуев [и др.]. — Электрон тестовые данные. — М.: Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — 978-5-9590-0882-6. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.

**в) программное обеспечение**

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.
4. [www.Fiziolive.ru](http://www.Fiziolive.ru)
5. [www.Fgosvo.ru](http://www.Fgosvo.ru)
6. [www.Fizkult-ura.ru](http://www.Fizkult-ura.ru)
7. [www.Sportboxes.ru](http://www.Sportboxes.ru)

Автор:

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

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта  
от \_\_\_\_\_ 2022 года, протокол № \_\_\_\_\_