

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.В.20 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре  
и спорту  
название дисциплины**

**43.03.02 Туризм, профиль Международный туризм  
направление (специальность), профиль (специализация)**

### **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 включена в качестве вариативной дисциплины в базовом блоке в учебном плане подготовки бакалавров по направлению 43.03.02 Туризм, профиль Международный туризм.

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 культура;

– совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций:

– способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни, профилактики заболеваний (**ОК-7**).

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 Элективные курсы по физической культуре и спорту

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
<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..	Бадминтон	1	1-19	-	76	-	контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	
2.	Баскетбол	1	1-19	-	76	-	контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	
3.	Волейбол	1	1-19	-	76	-	контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	
4.	Настольный теннис	1	1-19	-	76	-	контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	
		3	1-18	-	72	-	
		4	1-18	-	90	-	
5.	Общая физическая подготовка	1	1-19	-	76	-	контрольные нормативы контрольные нормативы контрольные нормативы 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	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы

## 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. Windows 10 Pro
2. WinRAR
3. Microsoft Office Professional Plus 2013
4. Microsoft Office Professional Plus 2016
5. Microsoft Visio Professional 2016
6. Visual Studio Professional 2015
7. Adobe Acrobat Pro DC
8. ABBYY FineReader 12
9. ABBYY PDF Transformer+
10. ABBYY FlexiCapture 11
11. Программное обеспечение «interTESS»
12. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»
13. ПО Kaspersky Endpoint Security
14. «Антиплагиат.ВУЗ» (интернет - версия)
15. «Антиплагиат- интернет»

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)

Автор - ст. преподаватель Шидловская Т.Н.

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

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

2. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

3 Шидловская Т.Н. Физическая культура: Самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке. Учебно-методическое пособие.– Южно-Сахалинск: СахГУ, 2010.– 68с.

**в) программное обеспечение в Интернет-ресурсах:**

1. Windows 10 Pro
2. WinRAR
3. Microsoft Office Professional Plus 2013
4. Microsoft Office Professional Plus 2016
5. Microsoft Visio Professional 2016
6. Visual Studio Professional 2015
7. Adobe Acrobat Pro DC
8. ABBYY FineReader 12
9. ABBYY PDF Transformer+
10. ABBYY FlexiCapture 11
11. Программное обеспечение «interTESS»
12. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»
13. ПО Kaspersky Endpoint Security
14. «Антиплагиат.ВУЗ» (интернет - версия)
15. «Антиплагиат- интернет»

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.sportboxes.ru](http://www.sportboxes.ru)

Автор \_\_\_\_\_ /Шидловская Т.Н., ст. преподаватель/  
(подпись) (расшифровка подписи)

Рецензент \_\_\_\_\_ /Шидловский Г.Я., к.п.н., доцент/  
(подпись) (расшифровка подписи)

Программа одобрена на заседании кафедры

физического воспитания СахГУ от 14 июня 2018 года, протокол № 8.