

## АННОТАЦИЯ

дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», направление 45.03.01 Филология, ОФО, академическая, направленность «Зарубежная филология»

**Объем трудоемкости:** 328 часов аудиторной работы (практических 328 часов)

### Цель освоения дисциплины

Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

### Задачи дисциплины

- формирование умения рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности;
- целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды и специфических условий трудовой деятельности;
- формирование способности организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

### Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Б1. В.ДВ. 12 учебного плана.

### Требования к уровню освоения дисциплины

Процесс изучения данной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-8.

| №<br>п/п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                                                 | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                    |                                                                                                                                       | знать                                                                                                                                                                                                           | уметь                                                                                                                                                                                                                                                  | владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.       | ОК-8               | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности | целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. | прикладными двигательными умениями и навыками, способствующими поддержанию уровня физической подготовки на должном уровне, освоению профессии и самостоятельного их использования в повседневной жизни и трудовой деятельности; физическими и психическими качествами, необходимых будущему специалисту. |

## Основные разделы дисциплины

Объем дисциплины составляет 328 практических часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО)

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                          |                               | Всего часов | Семестры |       |       |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                             |                               |             | 1        | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                      |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>                                                                                                                                                                                                          |                               | 328         | 54       | 54    | 54    | 54    | 54    | 58    |
| В том числе:                                                                                                                                                                                                                                |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| <b>Практические занятия (ПЗ):</b>                                                                                                                                                                                                           |                               | 328         | 54       | 54    | 54    | 54    | 54    | 58    |
| Баскетбол<br>Волейбол<br>Бадминтон<br>Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка<br>Футбол<br>Легкая атлетика<br>Атлетическая гимнастика<br>Аэробика и фитнес-технологии<br>Единоборства<br>Плавание<br>Физическая рекреация* |                               |             |          |       |       |       |       |       |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>                                                                                                                                                                                                       |                               | -           | -        | -     | -     | -     | -     | -     |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)                                                                                                                                                                                               |                               | зачет       | зачет    | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Общая трудоемкость                                                                                                                                                                                                                          | час.                          | 328         | 54       | 54    | 54    | 54    | 54    | 58    |
|                                                                                                                                                                                                                                             | в том числе контактная работа | 328         | 54       | 54    | 54    | 54    | 54    | 58    |

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:** зачет.

**Основная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. (Серия: Университеты России). ISBN 978-5-534-04932-9. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293#page/1>.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.
3. Иванов, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванов, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с.: ил. - ISBN 978-5-691-02197-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.

4. Третьякова Н. В., Андрияшина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с.  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=461372#](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461372#)

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

**Авторы:** преподаватель Гетман Ю.П.