

## АННОТАЦИЯ

дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

**Объем трудоемкости:** 328 часов самостоятельной работы студента

### Цель освоения дисциплины

Формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины

- сформировать умения и навыки рационального использования средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности и организации здорового образа жизни;

- развить физические качества и двигательные способности, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- сформировать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки;

- повысить уровень физического (соматического) здоровья и функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды и специфических условий трудовой деятельности.

### Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.17 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в Блок Б.1 «Дисциплины (модули). Вариативная часть» учебного плана.

### Требования к уровню освоения дисциплины

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

| № п п | Индекс компет енции | Содержание компетенци и (или её части)  | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны  |   |  |
|-------|---------------------|---|--|---|--|
|       |                     |   | знать  | уметь   | владеть  |
| 1     | ОК-8                | готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и | научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности и формирование способности организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни. | целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки, профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования и организации 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 самостоятельных практических часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ЗФО)

| Вид учебной работы  | Всего часов                   | Семестры |    |    |    |    |    |    |    |
|---|-------------------------------|----------|----|----|----|----|----|----|----|
|   |                               | 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |    |
| <b>Самостоятельная работа (всего):</b>  | 328                           | 36       | 34 | 64 | 60 | 56 | 60 | 18 |    |
| В том числе:  |                               |          |    |    |    |    |    |    |    |
| Самостоятельные практические занятия (ПЗ):  | 328                           | 36       | 34 | 64 | 60 | 56 | 60 | 18 |    |
| 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* |                               |          |    |    |    |    |    |    |    |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)   | -                             | -        | -  | -  | -  | -  | -  | -  |    |
| Общая трудоемкость  | час.                          | 328      | 36 | 34 | 64 | 60 | 56 | 60 | 18 |
|   | в том числе контактная работа |          |    |    |    |    |    |    |    |

\* для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

**Курсовые работы:** не предусмотрены

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

#### 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. 188с. (Серия: Университеты России). ISBN 978-5-534-04932-9. Режим доступа: <https://bibliob-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. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, 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. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс]/ Н.В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш.- М.: Спорт, 2016; 281с.– URL: [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 [«Университетская библиотека ONLINE»](#), [«Лань»](#) и [«Юрайт»](#).