

## АННОТАЦИЯ

дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

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

### 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.15 «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.

| №<br>п<br>п | Индекс<br>компет<br>енции | Содержание<br>компетенци<br>и (или её<br>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 для достижения и поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность. | рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни и полноценной социальной и профессиональной деятельности. | прикладными двигательными умениями и навыками, способствующими освоению профессии и их самостоятельному использованию в режиме труда и отдыха в зависимости от характера и условий труда; физическими и психическими качествами, необходимыми 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         | 36       | 34    | 72    | 68    | 64    | 54    |
| В том числе:                                                                                                                                                                                                                                |             |          |       |       |       |       |       |
| Практические занятия (ПЗ):                                                                                                                                                                                                                  | 328         | 36       | 34    | 72    | 68    | 64    | 54    |
| 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                                                                                                                                                                                                                          | 328         | 36       | 34    | 72    | 68    | 64    | 54    |
| в том числе контактная работа                                                                                                                                                                                                               | 328         | 36       | 34    | 72    | 68    | 64    | 54    |

\* 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»:** 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. 188с. (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. 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».