

## **АННОТАЦИЯ**

дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 09.03.03  
Прикладная информатика по профилю «Прикладная информатика в экономике», ОФО.  
Программа подготовки академическая.

**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 Б 1. В. ДВ. 24. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входят в Блок 1. Дисциплины (модуля), вариативная часть учебного плана.

### **Требования к уровню освоения дисциплины**

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

| №<br>п/п | Индекс<br>компете<br>нции | Содержание<br>компетенции<br>(или её части)                                                                                            | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся<br>должны                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                           |                                                                                                                                        | знать                                                                                                                                                                                                            | уметь                                                                                                                                                                                                                                                  | владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.       | ОК-8                      | способностью 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<br>часов | Семестры |    |    |    |    |    |
|----------------------------------------------------------|----------------|----------|----|----|----|----|----|
|                                                          |                | 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                   |                |          |    |    |    |    |    |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>                       | 328            | 56       | 68 | 72 | 64 | 36 | 32 |
| В том числе:                                             |                |          |    |    |    |    |    |
| <b>Практические занятия (ПЗ):</b>                        | 328            | 56       | 68 | 72 | 64 | 36 | 32 |
| Баскетбол                                                |                |          |    |    |    |    |    |
| Волейбол                                                 |                |          |    |    |    |    |    |
| Бадминтон                                                |                |          |    |    |    |    |    |
| Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка |                |          |    |    |    |    |    |
| Футбол                                                   |                |          |    |    |    |    |    |
| Легкая атлетика                                          |                |          |    |    |    |    |    |
| Атлетическая гимнастика                                  |                |          |    |    |    |    |    |
| Аэробика и фитнес-технологии                             |                |          |    |    |    |    |    |
| Единоборства                                             |                |          |    |    |    |    |    |

|                                                  |                                     |       |       |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Плавание<br>Физическая рекреация*                |                                     |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>            |                                     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     |
| Вид промежуточной аттестации<br>(зачет, экзамен) |                                     | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Общая трудоемкость                               | час.                                | 328   | 56    | 68    | 72    | 64    | 36    | 32    |
|                                                  | в том числе<br>контактная<br>работа | 328   | 56    | 68    | 72    | 64    | 36    | 32    |

**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. 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., Андрюхина 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».

**Автор:** преподаватель Зорин Е.Н.