

## АННОТАЦИЯ

дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», направление 01.05.01 Фундаментальные математика и механика, ОФО, академическая, направленность «Математическое моделирование»

**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 (модуля) в структуре ООП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.10 «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 компетенции | Содержание компетенции (или её части)  | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны   |  |
|-------|--------------------|--|---|--|
|       |                    |  | <b>знать</b>  |  |
| 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. |

### 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:  |             |          |    |    |    |    |    |
| Практические занятия (ПЗ):  | 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>Физичес |             |          |    |    |    |    |    |

|   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |
|---|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| кая<br>рекреаци<br>я*   |                                     |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>Самосто<br/>ятельна<br/>я работа<br/>(всего)</b>               | -                                   | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     |
| Вид<br>промежу<br>точной<br>аттестац<br>ии<br>(зачет,<br>экзамен) | зачет                               | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Общая трудоемкость  | час.                                |       | 328   | 54    | 54    | 54    | 54    | 54    |
|   | в том числе<br>контактная<br>работа |       | 328   | 54    | 54    | 54    | 54    | 54    |

**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 [Электронныйресурс]. - 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».

**Авторы:** ст. преподаватель Лях Г. Ю.