

# АННОТАЦИЯ

## дисциплины

### «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б.1.В.ДВ.13

Направление подготовки 42.03.03 Журналистика (ЗФО)

#### Информационная работа в государственных и коммерческих структурах

*Объем трудоемкости: 328 часов самостоятельной работы.*

#### Цель освоения дисциплины

Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 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 образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

#### Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций: ОК-9.

| №<br>п/<br>п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                                                  | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                              |
|--------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                    |                                                                                                                                        | знать                                                                                                                                                                               | уметь                                                                                                                                                                                                           | владеть                                                                                                      |
| 1.           | ОК-9               | 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, которые обеспечивают психофизическую готовность к будущей профессии. | целенаправленно использовать средства, методы физического культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовленности, профессионально - личностного развития и здоровой жизнедеятельности | прикладными умениями и двигательными навыками для их самостоятельного использования в режиме труда и отдыха. |

## Основные разделы дисциплины

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

| Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                  |                               | Всего часов | 1-5 курс |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|----------|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                                                             |                               |             | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                      |                               |             |          |   |   |   |   |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>                                                                                                                                                                                                          |                               | -           | -        | - | - | - | - |
| В том числе:                                                                                                                                                                                                                                |                               |             |          |   |   |   |   |
| Практические занятия (ПЗ):                                                                                                                                                                                                                  |                               | -           | -        | - | - | - | - |
| 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>                                                                                                                                                                                                       |                               | 328         | -        | - | - | - | - |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)                                                                                                                                                                                               |                               | -           | -        | - | - | - | - |
| Общая трудоемкость                                                                                                                                                                                                                          | час.                          | 328         | -        | - | - | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                             | в том числе контактная работа | -           | -        | - | - | - | - |

**Курсовые работы:** не предусмотрены. Формы контроля не предусмотрены.

## Основная литература:

1. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под ред. Евсеева С.П.. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 388 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51781>. — Загл. с экрана. <https://e.lanbook.com/reader/book/51781/#1>.
2. 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>. [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=429625](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429625).

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>. [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=364606](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=364606).

*\*Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».*

Авторы: Доцент Алферова И.А., Ст. преподаватель Харьковская Е.В.