

## АННОТАЦИЯ

дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

**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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Б1.В.ДВ.24 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                      |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                               |
|--------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |                                                                                                                                       | знать                                                                            | уметь                                                                                                                                                                                              | владеть                                                                                                                       |
| 1.     | ОК -8              | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Научно-практические основы здорового образа жизни, физической культуры и спорта. | Рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

## 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>                                                                                                                                                                                                          |                                      | <b>328</b>  | <b>54</b> | <b>46</b> | <b>54</b> | <b>46</b> | <b>68</b> | <b>60</b> |
| В том числе:                                                                                                                                                                                                                                |                                      |             |           |           |           |           |           |           |
| <b>Практические занятия (ПЗ):</b>                                                                                                                                                                                                           |                                      | <b>328</b>  | <b>54</b> | <b>46</b> | <b>54</b> | <b>46</b> | <b>68</b> | <b>60</b> |
| 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>                                                                                                                                                                                                       |                                      | <b>-</b>    | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b>  |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)                                                                                                                                                                                               |                                      | зачет       | зачет     | зачет     | зачет     | зачет     | зачет     | зачет     |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>час.</b>                          | <b>328</b>  | <b>54</b> | <b>46</b> | <b>54</b> | <b>46</b> | <b>68</b> | <b>60</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                             | <b>в том числе контактная работа</b> | <b>328</b>  | <b>54</b> | <b>46</b> | <b>54</b> | <b>46</b> | <b>68</b> | <b>60</b> |

**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#)

5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22)

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

**Автор:** преподаватель, Савенко А.В.