

# **АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА)**

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» направлена на формирование у студентов компетенции ОК–8 (готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность). В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

- сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Психология», «Безопасность жизнедеятельности».

Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения, необходимы для прохождения практики по получению опыта профессиональной деятельности.

#### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК–8 – готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК–8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	– особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.	– проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления.	– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)					
		1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа, в том числе:</b>							
Аудиторные (всего):							
Занятия лекционного типа							
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	328	54	54	54	54	54	58
Лабораторные занятия							
<b>Иная контактная работа:</b>							
Контроль самостоятельной работы (КСР)							
Промежуточная аттестация (ИКР)							
<b>Самостоятельная работа, в том числе</b>							
Курсовая работа							

Проработка учебного (теоретического) материала								
Выполнение индивидуальных заданий								
Подготовка к текущему контролю								
<b>Контроль:</b>								
Подготовка к экзамену								
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	328	54	54	54	54	54	58
	<b>в том числе контактная работа</b>	328	54	54	54	54	54	58
	<b>зач. ед</b>	–	–	–	–	–	–	–

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4, 5, 6, семестрах (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
1.	Вводное занятие. Нагрузка. Отдых. Режим жизнедеятельности Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода	2		2		
2.	Команды выполнения строевых упражнений	4		4		
3.	Команды и выполнение строевых упражнений на месте по спортивному залу	10		10		
4.	Команды и выполнение упражнений в ходьбе по спортивному залу	6		6		
5.	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	8		8		
6.	Команды и выполнение упражнений в беге по спортивному залу	12		12		
7.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке в конце семестра.	12		12		
	<b>Итого по 1 семестру:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>2 семестр</b>						
1	Обще развивающие упражнения	12		12		

	(ОРУ) в начале занятия					
2	Динамические силовые упражнения	10		10		
3	Статические силовые упражнения	10		10		
4	Акробатические упражнения	10		10		
5	Упражнения в висячем и упорном положении. Поднимание туловища	8		8		
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
	<b>Итого по 2 семестру:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>3 семестр</b>						
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	2		2		
2	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	4		4		
3	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	6		6		
4	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	10		10		
5	Маховые упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	12		12		
6	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесие	12		10		
7	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	10		10		
	<b>Итого по 3 семестру:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>4 семестр</b>						
1	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	14		14		
2	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	10		10		
3	Бег на короткие дистанции	14		14		
4	Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	12		12		
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
	<b>Итого по 4 семестру</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>5 семестр</b>						
1	Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	2		2		
2	Упражнения для воспитания координации движений стоя на	4		4		

	«месте»				
3	Упражнения для воспитания координации движений на спортивных гимнастических снарядах	12		12	
4	Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	10		10	
5	Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	12		12	
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	14		14	
	<b>Итого по 5 семестру</b>	<b>54</b>		<b>54</b>	
<b>6 семестр</b>					
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	12		12	
2	Упражнения для воспитания координационной выносливости движений	10		10	
3	Организация и проведение занятий повышения общей физической подготовки учащихся школ	12		12	
4	Правила безопасности при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по физической подготовленности	12		12	
5	Подготовка к выступлению на соревнованиях по ОФП и ГТО.	8		8	
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4	
	<b>Итого по 6 семестру</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	
	<b>Итого по курсу</b>	<b>328</b>		<b>328</b>	

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

### 3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

#### 3.1. Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191](http://www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191).

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2](http://www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2).
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / 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 : [www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97](http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97).
4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A](http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A).
5. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2](http://www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2).
6. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — (Серия : Антология мысли). — ISBN 978-5-9916-9625-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14](http://www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14).

### **3.2. Дополнительная литература:**

1. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04343-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71](http://www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71).
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038](http://www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038).
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB](http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB).
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2](http://www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2).
5. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191](http://www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191).
6. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-

- 04707-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2](http://www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2).
7. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / 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 : [www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97](http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97).
  8. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A](http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A).
  9. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2](http://www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2).
  10. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — (Серия : Антология мысли). — ISBN 978-5-9916-9625-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14](http://www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14).

### 3.3. Периодические издания:.

1. Педагогика. — URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>.
2. Новые педагогические технологии. — URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=48977](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=48977).
3. Образовательные технологии. — URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=10556](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=10556).
4. Наука и школа. — URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8903>.
5. Качество. Инновации. Образование. — URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8766](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8766).
6. Педагогические измерения. — URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=26331](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=26331).
7. Эксперимент и инновации в школе. — URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=28074>.
8. Педагогический опыт: теория, методика, практика. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=54847>.
9. Теория и практика физической культуры 2013–2015. <http://elibraru.ru/issues.asp?id=8254> МБЦ, ВАК Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.
10. Теория и практика физической культуры. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706>.
11. Адаптивная физическая культура. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.
12. Игра и дети. — URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270>.
13. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. — URL: [https://e.lanbook.com/journal/2551#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name).
14. Культура физическая и здоровье. — URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name).
15. Физическая культура, спорт – наука и практика. — URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name).
16. Физическое воспитание и спортивная тренировка. — URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name).

#### **4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL:<http://e.lanbook.com>.
2. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL:<https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
3. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
4. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
5. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL:<http://window.edu.ru>.
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL:<http://fcior.edu.ru>.
9. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
10. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
11. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
12. Российское образование : федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/>.
13. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.
14. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.
15. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: [http://tvkultura.ru/brand/show/brand\\_id/20898/](http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/).
16. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL:<https://www.lektorium.tv>.

## **5. Перечень необходимого программного обеспечения.**

- 1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
- 2 Офисный пакет приложений «LibreOffice»
- 3 Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
- 4 Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
- 5 Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».
- 6 Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

## **6. Перечень информационных справочных систем:**

- 1 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
- 2 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
- 3 Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.