

# **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 ЗФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Курс (часы)		
		(1 курс)	(2 курс)	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>				
Аудиторные (всего):				
Занятия лекционного типа				
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)				
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 материала	328	164	164	
Выполнение индивидуальных заданий				
Подготовка к текущему контролю				
<b>Контроль:</b>				
<b>Подготовка к экзамену</b>				
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	328	164	164

	<b>в том числе контактная работа зач. ед</b>			
--	--	--	--	--

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые в 1–2 курс (*заочная форма*)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 курс</b>						
1	Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода	16				16
2	Команды выполнения строевых упражнений	16				16
3	Команды и выполнение строевых упражнений на месте по спортивному залу	16				16
4	Команды и выполнение упражнений в ходьбе по спортивному залу	16				16
5	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	16				16
6	Команды и выполнение упражнений в беге по спортивному залу	16				16
7	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке в конце семестра.	16				16
8	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	16				16
9	Динамические силовые упражнения	9				9
10	Статические силовые упражнения	9				9
11	Акробатические упражнения	9				9
12	Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища	9				9
	<b>Итого:</b>	<b>164</b>				<b>164</b>
<b>2 курс</b>						
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	16				16
2	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	16				16
3	Упражнения на гибкость во время	16				16

	выполнения ОРУ				
4	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	16			16
5	Маховые упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	16			16
6	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	16			16
7	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	16			16
8	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	16			16
9	Бег на короткие дистанции	9			9
10	Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	9			9
11	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	9			9
12	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	9			9
	<b>Итого</b>	<b>164</b>			<b>164</b>
	<b>Итого по курсу</b>	<b>328</b>			<b>328</b>

Примечание: СР – самостоятельная работа студента.

### **2.3 Содержание разделов дисциплины**

#### **2.3.1 Занятия лекционного типа**

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом

#### **2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)**

Занятия данного типа не предусмотрены учебным планом

#### **2.3.3 Лабораторные занятия.**

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

#### **2.3.4 Примерная тематика курсовых работ**

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

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

### 3.1. Основная литература:

1 Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : 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>.

2 Костицина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н.М. Костицина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с.: табл. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>.

3 Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7591-1258-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636>.

4 Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>.

### 3.2. Дополнительная литература:

1. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс] : пособие / И.П. Волков. - Минск : РИПО, 2015. - 196 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-503-542-9 ; – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697>

2. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 131 с. : табл. - Библиогр.: с. 123. ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279>

3. Донской, Д. Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 178 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69845>

4. Егорова, С.А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 92 с. : табл. - Библиогр.: с. 70-72. ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457956>

5. Ланда, Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков: организация, подготовка и проведение [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 52 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-8399-0503-0 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364177>

6. Семянникова, В.В. Организационно-методические основы подвижных игр : учебное пособие / В.В. Семянникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2011. - 96 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272302>  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272302>

7. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. – Москва : Прометей, 2013. – 560 с. – ISBN 978-5-7042-2507-2 ; – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352>

### 3.3. Периодические издания:

1) Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .

2) Теория и практика физической культуры. \_\_\_\_\_ – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .

3) Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .

4) Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .

5) 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) .

6) Культура физическая и здоровье. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name) .

7) Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name) .

8) Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name); <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

9) Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.

10) Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.

11) Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <http://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. [ЭБС «Znanium.com»](http://znanium.com/) [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.
5. [Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания](https://www.monographies.ru/) [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
6. [Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»](http://elibrary.ru/) : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: [http://elibrary.ru.](http://elibrary.ru/)
7. [Базы данных компании «Ист Вью»](http://dlib.eastview.com/) [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции журналов России: по общественным и гуманитарным наукам; по вопросам педагогики и образования; по информационным технологиям; по вопросам экономики и финансов; по экономике и предпринимательству; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: [http://dlib.eastview.com.](http://dlib.eastview.com/)
8. [КиберЛенинка](http://cyberleninka.ru/) : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru.>
9. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : 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.>
10. [Энциклопедиум](http://enc.biblioclub.ru/) [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: [http://enc.biblioclub.ru/.](http://enc.biblioclub.ru/)
11. [Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов.](http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About.) – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About.>