

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 укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности). 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной

компетенции ОК–8 – готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|--|--|--|---|
| | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | ОК–8 | готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | – 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 | |
| Контактная работа, в том числе: | | | | | | | |
| Аудиторные (всего): | | | | | | | |
| Занятия лекционного типа | | | | | | | |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия) | 328 | 68 | 68 | 68 | 68 | 56 | |
| Лабораторные занятия | | | | | | | |
| Иная контактная работа: | | | | | | | |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация (ИКР) | | | | | | | |
| Самостоятельная работа, в том числе | | | | | | | |
| Курсовая работа | | | | | | | |
| Проработка учебного (теоретического) материала | | | | | | | |
| Выполнение индивидуальных заданий | | | | | | | |
| Подготовка к текущему контролю | | | | | | | |
| Контроль: | | | | | | | |
| Подготовка к экзамену | | | | | | | |
| Общая трудоёмкость | час. | 328 | 68 | 68 | 68 | 68 | 56 |
| | в том числе | 328 | 68 | 68 | 68 | 68 | 56 |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | контактная работа | | | | | | |
| | зач. ед | – | – | – | – | – | – |

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4, 5 семестрах (*очная форма*)

| № | Наименование разделов | Всего | Количество часов | | | |
|------------------|---|-----------|-------------------|-----------|----|----------------------|
| | | | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | ЛК | ПЗ | ЛР | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 семестр | | | | | | |
| 1. | Вводное занятие. Нагрузка. Отдых. Режим жизнедеятельности | 3 | | 3 | | |
| | Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода | | | | | |
| 2. | Команды выполнения строевых упражнений | 7 | | 7 | | |
| 3. | Команды и выполнение строевых упражнений на месте по спортивному залу | 12 | | 12 | | |
| 4. | Команды и выполнение упражнений в ходьбе по спортивному залу | 8 | | 8 | | |
| 5. | Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу | 10 | | 10 | | |
| 6. | Команды и выполнение упражнений в беге по спортивному залу | 14 | | 14 | | |
| 7. | Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке в конце семестра. | 14 | | 14 | | |
| | Итого по 1 семестру: | 68 | | 68 | | |
| 2 семестр | | | | | | |
| 1 | Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия | 13 | | 13 | | |
| 2 | Динамические силовые упражнения | 13 | | 13 | | |
| 3 | Статические силовые упражнения | 13 | | 13 | | |
| 4 | Акробатические упражнения | 13 | | 13 | | |
| 5 | Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища | 10 | | 10 | | |
| 6 | Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. | 6 | | 6 | | |
| | Итого по 2 семестру: | 68 | | 68 | | |
| 3 семестр | | | | | | |
| 1 | Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия | 4 | | 4 | | |
| 2 | Обще развивающие упражнения для | 6 | | 6 | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|------------|--|------------|--|--|
| | воспитания гибкости | | | | | |
| 3 | Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ | 8 | | 8 | | |
| 4 | Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки» | 12 | | 12 | | |
| 5 | Маховые упражнения на гибкость у гимнастической «стенки» | 14 | | 14 | | |
| 6 | Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия | 12 | | 12 | | |
| 7 | Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. | 12 | | 12 | | |
| | Итого по 3 семестру: | 68 | | 68 | | |
| 4 семестр | | | | | | |
| 1 | Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия | 17 | | 17 | | |
| 2 | Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ | 13 | | 13 | | |
| 3 | Бег на короткие дистанции | 17 | | 17 | | |
| 4 | Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений | 13 | | 13 | | |
| 5 | Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. | 8 | | 8 | | |
| | Итого по 4 семестру | 68 | | 68 | | |
| 5 семестр | | | | | | |
| 1 | Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия | 3 | | 3 | | |
| 2 | Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте» | 4 | | 4 | | |
| 3 | Упражнения для воспитания координации движений на спортивных гимнастических снарядах | 12 | | 12 | | |
| 4 | Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах | 11 | | 11 | | |
| 5 | Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость | 12 | | 12 | | |
| 6 | Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. | 14 | | 14 | | |
| | Итого по 5 семестру | 56 | | 56 | | |
| | Итого по курсу | 328 | | 328 | | |

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

2.3 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. 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.
3. Образовательные технологии. — URL: 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.
6. Педагогические измерения. — URL: 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.

14. Культура физическая и здоровье. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name.

15. Физическая культура, спорт □ наука и практика. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name.

16. Физическое воспитание и спортивная тренировка. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name.

4 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

4.1 Перечень информационных технологий

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

4.2 Перечень необходимого программного обеспечения

1. Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «AdobeAcrobatReader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer»
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «GoogleChrome»
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Программа файловый архиватор «7-zip»
7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «MozillaFirefox»

4.3 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>.

Автор-составитель Соколов А.С., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин ФГБОУ ВПО КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.