

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.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа, в том числе:							
Аудиторные (всего):							
Занятия лекционного типа							
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	328	54	54	54	54	54	58
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 трудоемкость	час.	328	54	54	54	54	54	58
	в том числе контактная работа	328	54	54	54	54	54	58
	зач. ед	–	–	–	–	–	–	–

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
1 семестр						
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		
Итого по 1 семестру:		54		54		
2 семестр						
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	12		12		
2	Динамические силовые упражнения	10		10		
3	Статические силовые упражнения	10		10		
4	Акробатические упражнения	10		10		

5	Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища	8		8		
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
	Итого по 2 семестру:	54		54		
3 семестр						
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 равновесия	12		10		
7	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	10		10		
	Итого по 3 семестру:	54		54		
4 семестр						
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		
	Итого по 4 семестру	54		54		
5 семестр						
1	Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	2		2		
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	10		10		

5	Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	12		12		
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	14		14		
	Итого по 5 семестру	54		54		
6 семестр						
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		
	Итого по 6 семестру	58		58		
	Итого по курсу	328		328		

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

2.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом

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

3.1. Основная литература:

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>.
2. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск :

- Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с. : табл. ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406>.
3. 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>.
 4. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры личности студента в педагогическом пространстве гуманитарного вуза на основе педагогики мобильного обучения [Электронный ресурс]: монография / Р.С. Наговицын ; Министерство образования и науки РФ, Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко. - Глазов : Глазовский государственный педагогический институт, 2014. - 332 с. - Библиогр. в кн. ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458733>.
 5. Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 204-209. - ISBN 978-985-503-554-2 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279>

3.2. Дополнительная литература:

- 1 Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры личности студента в педагогическом пространстве гуманитарного вуза на основе педагогики мобильного обучения [Электронный ресурс]: монография / Р.С. Наговицын ; Министерство образования и науки РФ, Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко. - Глазов : Глазовский государственный педагогический институт, 2014. - 332 с. - Библиогр. в кн. ; То же. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458733>
- 2.Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. ПМ 1. «Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребёнка и его физического развития»: МДК 01.02. «Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста» (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 61 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3728-9 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274973>.
- 3.Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с. : табл. ; - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406>.
- 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. ; То же. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>.
- 5.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>
- 6.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>
7. Ким, Т.К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.К. Ким ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. - Москва : МПГУ, 2015. - 204 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0247-1 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472914>.
8. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276. ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>

3.3. Периодические издания:

- Образовательные технологии (г. Москва) – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1395271>
- Педагогические измерения – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19029/udb/1270>
- Теория и практика физической культуры – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1358796>
- Школьные технологии – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/1270>
- Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
- Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
- Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>
- 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 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/.
16. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL:<https://www.lektorium.tv>.

5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

5.1 Перечень информационных технологий.

Специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

5.2 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»

5.3 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>.