

# ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности распределения нагрузки для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### *знать*

- теоретико-методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни, социальную роль физической культуры для развития индивидуальных психофизических качеств, средства и методы развития физических качеств;
- средства и методы развития физических качеств в процессе занятий физической культурой;
- основы техники безопасности на занятиях;

### *уметь*

- использовать основы физической культуры и принципов здорового образа жизни для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, осуществлять оценку физической подготовленности и функционального состояния органов и систем организма;
- оценивать эффективность влияния занятий на физическое состояние организма;

### *владеть*

- способностью к непрерывному соблюдению норм здорового образа жизни, к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности;
- средствами и методами формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания;
- двигательными умениями и навыками из различных видов спорта и систем физических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности.

## 4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 9.11,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 328 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 328 ч., СРС – 0 ч.),

распределение по семестрам – 1, 2, 3, 4, 5, 6,  
форма и место отчётности – зачёт (1 семестр), зачёт (2 семестр), зачёт (3 семестр), зачёт (4 семестр), зачёт (5 семестр), зачёт (6 семестр).

## **5. Краткое содержание дисциплины**

Методико-практический раздел.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Здоровый образ жизни. Обзор и краткая характеристика видов спорта и систем физических упражнений, возможности разумного баланса физической и умственной нагрузки. Правила организации и проведения соревнований по в/спорта для различных категорий учащихся.

Техника безопасности. Диагностика физической готовности учащихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.

Учебно-тренировочный раздел по видам спорта и системам физических упражнений.

Обучение и совершенствование техники структуры двигательных действий видов спорта и систем физических упражнений. Совершенствование функциональной и физической подготовленности студентов.

Контрольный раздел.

Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности по видам спорта и системам физических упражнений.

## **6. Разработчик**

Андреевко Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФБГОУ ВО «ВГСПУ»,

Ткачева Елена Георгиевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФБГОУ ВО «ВГСПУ»,

Нагайцева Ирина Федоровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФБГОУ ВО «ВГСПУ»,

Коробейникова Елена Ивановна, старший преподаватель кафедры физической культуры ФБГОУ ВО «ВГСПУ»,

Лукьянова Людмила Михайловна, старший преподаватель кафедры физической культуры ФБГОУ ВО «ВГСПУ».