

# ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств, методов физической культуры и спорта 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 базовой 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 дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Физическая культура и спорт».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для прохождения практики «Учебная (ознакомительная) практика».

## 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*

– средства и методы развития физических качеств в процессе занятий физической культурой;  
– основы техники безопасности на занятиях;

#### *уметь*

– оценивать эффективность влияния занятий на физическое состояние организма;

#### *владеть*

– 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 – 8 ч., СРС – 316 ч.),

распределение по семестрам – 1 курс, лето, 2 курс, зима,

форма и место отчётности – зачёт (2 курс, зима).

## 5. Краткое содержание дисциплины

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**

Головинова Ирина Юрьевна, к.п.н., доцент кафедры физической культуры,  
Нестерова Марина Николаевна, старший преподаватель кафедры физической культуры.