

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

**Автор:** О.В. Загородняя, ст. преподаватель

**Наименование дисциплины:** Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Цель освоения дисциплины:** понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 1. Требования к результатам освоения дисциплины

Индекс и содержание компетенции	Знания	Умения	Навыки и (или) опыт деятельности
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 этап: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни;  2 этап: об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	1 этап: уметь применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств;  2 этап: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	1 этап: владеть практическими навыками основ физической культуры;  2 этап: практическими методами основ физической культуры.

## **2. Содержание дисциплины:**

### **Раздел 1. Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

Тема 1. Легкая атлетика

Тема 2. Волейбол

Тема 3. Баскетбол

### **Раздел 2. Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

Тема 4. Спортивные игры (футбол)

Тема 5. Гимнастика

Тема 6. Легкая атлетика

### **Раздел 3. Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

Тема 7. Лыжная подготовка

Тема 8. О.Ф.П.

Тема 9. Гимнастика

Тема 10. Спортивные игры (футбол)

### **Раздел 4. Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

Тема 11. Баскетбол

Тема 12. Волейбол

Тема 13. Легкая атлетика

### **Раздел 5. Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

Тема 14. Легкая атлетика

Тема 15. Волейбол

Тема 16. Баскетбол

### **Раздел 6. Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

Тема 17. Спортивные игры (футбол)

Тема 18. Гимнастика

Тема 19. О.Ф.П.

### **Раздел 7. Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

Тема 20. Лыжная подготовка

Тема 21. Волейбол

Тема 22. Баскетбол

**Раздел 8. Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

- Тема 23. Лыжная подготовка
- Тема 24. Спортивные игры (футбол)
- Тема 25. Гимнастика
- Тема 26. О.Ф.П.

**Раздел 9. Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

- Тема 27. О.Ф.П.
- Тема 28. Волейбол
- Тема 29. Баскетбол
- Тема 30. Гимнастика

**Раздел 10. Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

- Тема 31. Волейбол
- Тема 32. Гимнастика
- Тема 33. Легкая атлетика

**Раздел 11. Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

- Тема 34. Лыжная подготовка
- Тема 35. О.Ф.П.
- Тема 36. Гимнастика

**Раздел 12. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

- Тема 37. Баскетбол
- Тема 38. Волейбол
- Тема 39. Легкая атлетика

**3. Общая трудоёмкость дисциплины: 328 часов.**