

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**Автор:** И.В.Комиссаров, ст. преподаватель

**Наименование дисциплины:** Б1.В.22 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-ценостного 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   |
|---|--|--|--|
| OK-8:<br>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;<br><br>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;<br><br>2 этап: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. | 1 этап: владеть практическими навыками основ физической культуры;<br><br>2 этап: практическими методами основ физической культуры. |

## **2. Содержание дисциплины:**

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

Тема 1-3. Легкая атлетика

Тема 4-7. Волейбол

Тема 8-11. Баскетбол

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

Тема 12-16. Спортивные игры (футбол)

Тема 17-21. Гимнастика

Тема 22-26. Легкая атлетика

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

Тема 27-31. Легкая атлетика

Тема 32-36. О.Ф.П.

Тема 37-39. Гимнастика

Тема 40-44. Спортивные игры (футбол)

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

Тема 45-50. Баскетбол

Тема 51-56. Волейбол

Тема 57-63. Легкая атлетика

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

Тема 64-67. Легкая атлетика

Тема 68-69. Волейбол

Тема 70-71. Баскетбол

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

Тема 72-73. Спортивные игры (футбол)

Тема 74-75. Гимнастика

Тема 76-79. О.Ф.П.

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

Тема 80-84. Лыжная подготовка

Тема 85-89. Волейбол

Тема 90-93. Баскетбол

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

- Тема 94-98. Лыжная подготовка
- Тема 99-100. Спортивные игры (футбол)
- Тема 101-102. Гимнастика
- Тема 103-107. О.Ф.П.

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

- Тема 108-109. О.Ф.П.
- Тема 110. Волейбол
- Тема 111. Баскетбол
- Тема 112. Гимнастика

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

- Тема 113-114. Волейбол
- Тема 115. Гимнастика
- Тема 116-117. Легкая атлетика

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

- Тема 118-121. Лыжная подготовка
- Тема 122-126. О.Ф.П.
- Тема 127-131. Гимнастика

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

- Тема 132-135. Баскетбол
- Тема 136-140. Волейбол
- Тема 141-145. Легкая атлетика

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