

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

Автор: В.В. Хабаров

Наименование дисциплины: Б1.В.09 Элективные курсы по физической культуре и спорту

### Цель освоения дисциплины:

- понимание роли физической культуры и развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- 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-9	Этап 1: знать основные положения физической культуры, общекультурной и профессиональной подготовки студентов, социально-биологических основ физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.	Этап 1: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Этап 1: владеть практическими навыками основ физической культуры
ОК-9	Этап 2: знать об оздоровительных системах, профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об	Этап 2: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных	Этап 2: владеть практическими методами основ физической культуры.

	общедоступном и профессиональном спорте.	и рекреационных целях.	
--	--	------------------------	--

## **2. Содержание дисциплины:**

Раздел 1 Физическая культура с профессиональной направленностью

Тема 1 Легкая атлетика

Тема 2 Баскетбол

Тема 3 Баскетбол

Тема 4 Гимнастика

Раздел 2 Физическая культура с профессиональной направленностью

Тема 5 Лыжная подготовка

Тема 6 Футбол

Тема 7 ОФП

Тема 8 Легкая атлетика

Раздел 3 Физическая культура с профессиональной направленностью

Тема 9 Легкая атлетика

Тема 10 Баскетбол

Тема 11 Волейбол

Тема 12 ОФП

Раздел 4 Физическая культура с профессиональной направленностью

Тема 13 Лыжи

Тема 14 Гимнастика

Тема 15 ОФП

Тема 16 Баскетбол

Раздел 5 Физическая культура с профессиональной направленностью

Тема 17 Легкая атлетика

Тема 18 Баскетбол

Тема 19 Волейбол

Тема 20 ОФП

Тема 21 Гимнастика

Раздел 6 Физическая культура с профессиональной направленностью

Тема 22 Лыжная подготовка

Тема 23 Баскетбол

Тема 24 Волейбол

Тема 25 Легкая Атлетика

Тема 26 ОФП

## **3. Общая трудоёмкость дисциплины: 3Е**