

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

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

**Наименование дисциплины:** Б.1.В.18 Элективные курсы по физической культуре и спорту

### **Цель освоения дисциплины:**

-формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей 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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	Этап 1 основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально –	Этап 1 применять систему знаний в практических умениях и навыках, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,	Этап 1 практическими навыками основ физической культуры  Этап 2

<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Этап 2 об оздоровительных системах, профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>Этап 2 применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>практическими методами основ физической культуры.</p>
---	---	--	--

## 2. Содержание дисциплины:

### Раздел 1 Легкая атлетика.

Тема 1-5 Легкая атлетика.

Тема 6-10 Волейбол.

### Раздел 2 Спортивные игры

Тема 11-15 Футбол

Тема 16-20 Общая физическая подготовка

### Раздел 3 Лыжная подготовка

Тема 21-22 Лыжная подготовка

Тема 23-26 Общая физическая подготовка

Тема 27-29 Гимнастика

Тема 30-33 Футбол

### Раздел 4 Спортивные игры

Тема 34-38 Баскетбол

Тема 39-43 Волейбол

Тема 44-46 Легкая атлетика

### Раздел 5 Легкая атлетика

Тема 47-52 Легкая атлетика

Тема 53-57 Волейбол.

Тема 58-62 Баскетбол.

### Раздел 6 Лыжная подготовка

Тема 63-65 Лыжная подготовка

Тема 66-68 Общая физическая подготовка

Тема 69-70 Гимнастика

Тема 71 Футбол

### Раздел 7 Спортивные игры

Тема 72-74 Баскетбол

Тема 75-77 Волейбол

Тема 78-79 Легкая атлетика

### Раздел 8 Легкая атлетика

Тема 80-87 Легкая атлетика.

Тема 88-92 Волейбол.

**Раздел 9 Футбол**

Тема 93-100 Футбол

Тема 101-105 Лыжная подготовка

**Раздел 10 Лыжная подготовка**

Тема 106-108 Лыжная подготовка

Тема 109-111 Волейбол.

Тема 112-114 Баскетбол.

**Раздел 11 Легкая атлетика**

Тема 115-117 Футбол

Тема 118-120 Гимнастика

Тема 121-122 Легкая атлетика

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