

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**Автор** Сметанкин Р.Р., преподаватель

**Наименование дисциплины:** Б1.В.18 Элективные курсы по физической культуре и спорту

### **Цель освоения дисциплины:**

- понимание роли физической культуры и развития 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.
- понимание роли физической культуры в развитие личности и подготовке 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
ОК-8 способностью использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной	Этап 1 знать основные положения физической культуры общекультурной и профессиональной	Этап 1 уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и	Этап 1 владеть практическими навыками основ физической культуры Этап 2 владеть практическими

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

## **2. Содержание дисциплины:**

### **Раздел 1 Легкая атлетика.**

Тема 1 Легкая атлетика.

Тема 2 Волейбол.

Тема 3 Баскетбол.

### **Раздел 2 Спорт игры**

Тема 4 Футбол

Тема 5 Гимнастика

Тема 6 Лыжная подготовка

Тема 7 Общая физическая подготовка

### **Раздел 3 Лыжная подготовка**

Тема 8 Лыжная подготовка

Тема 9 Общая физическая подготовка

Тема 10 Гимнастика

Тема 11 Футбол

### **Раздел 4 Спорт игры**

Тема 12 Баскетбол

Тема 13 Волейбол

Тема 14 Легкая атлетика

### **Раздел 5 Легкая атлетика**

Тема 15 Легкая атлетика

Тема 16 Волейбол.

Тема 17 Баскетбол.

### **Раздел 6 Футбол**

Тема 18 Футбол

Тема 19 Гимнастика

### **Раздел 7 Лыжная подготовка**

Тема 20 Лыжная подготовка

Тема 21 Общая физическая подготовка

Тема 22 Гимнастика

Тема 23 Футбол

**Раздел 8 Спорт игры**

Тема 24 Баскетбол

Тема 25 Волейбол

Тема 26 Легкая атлетика

**Раздел 9 Легкая атлетика**

Тема 27 Легкая атлетика.

Тема 28 Волейбол.

Тема 29 Баскетбол

**Раздел 10 Футбол**

Тема 30 Футбол

Тема 31 Гимнастика

**Раздел 11 Лыжная подготовка**

Тема 32 Лыжная подготовка

Тема 33 Волейбол.

**Раздел 12 Легкая атлетика**

Тема 35 Футбол

Тема 36 Легкая атлетика

**3. Общая трудоемкость дисциплины: 328 ч.**