

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

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

**Наименование дисциплины:** Б1.В.28 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: практически методами основ физической культуры.

## **2. Содержание дисциплины:**

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

Тема 1-3. Легкая атлетика

Тема 4-5. Волейбол

Тема 6. Баскетбол

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

Тема 7. Спортивные игры (футбол)

Тема 8-9. Гимнастика

Тема 10-11. Легкая атлетика

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

Тема 12-15. Лыжная подготовка

Тема 16-17. О.Ф.П.

Тема 18. Гимнастика

Тема 19-20. Спортивные игры (футбол)

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

Тема 21-22. Баскетбол

Тема 23-24. Волейбол

Тема 25-28. Легкая атлетика

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

Тема 29-31. Легкая атлетика

Тема 32-33. Волейбол

Тема 34. Баскетбол

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

Тема 35-36. Спортивные игры (футбол)

Тема 37. Гимнастика

Тема 38-41. О.Ф.П.

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

Тема 42-43. Лыжная подготовка

Тема 44-48. Волейбол

Тема 49-51. Баскетбол

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

Тема 52. Лыжная подготовка

Тема 53-57. Спортивные игры (футбол)

Тема 58-61. Гимнастика

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

Тема 62-64. О.Ф.П.

Тема 65-67. Волейбол

Тема 68-70. Баскетбол

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

Тема 71-73. Волейбол

Тема 74-76. Гимнастика

Тема 77-79. Легкая атлетика

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

Тема 80-83. Легкая атлетика

Тема 84-87. О.Ф.П.

Тема 88-90. Гимнастика

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

Тема 91-95. Волейбол

Тема 96-100. Легкая атлетика

**Раздел 13. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 101-102. О.Ф.П.

Тема 103-104. Волейбол

Тема 105-106. Баскетбол

Тема 107-108. Гимнастика

**Раздел 14. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 109-110. Волейбол

Тема 111-112. Гимнастика

Тема 113-116. Легкая атлетика

**Раздел 15. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 117-121. О.Ф.П.

Тема 122-125. Волейбол  
Тема 126-128. Баскетбол

**Раздел 16. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 129-131. Волейбол  
Тема 132-134. Гимнастика  
Тема 135-139. Легкая атлетика

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