

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**Автор:** Э.Б. Шункаров, преподаватель

**Наименование дисциплины:** Б1.В.19 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.
- 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 и средства физической культуры	Этап 1: знать основные положения физической культуры	Этап 1: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих	Этап 1: владеть практическими навыками основ физической культуры.

культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>общекультурной и профессиональной 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>сохранение и 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>	Этап 2: владеть практическими методами основ физической культуры.
---	--	---	---

## **2. Содержание дисциплины:**

### **Раздел 1 Легкая атлетика.**

Тема 1 Легкая атлетика.

Тема 2 Волейбол.

### **Раздел 2 Спорт игры**

Тема 3 Футбол

Тема 4 Общая физическая подготовка

### **Раздел 3 Лыжная подготовка**

Тема 5 Лыжная подготовка

Тема 6 Общая физическая подготовка

Тема 7 Гимнастика

Тема 8 Футбол

### **Раздел 4 Спорт игры**

Тема 9 Баскетбол

Тема 10 Волейбол

Тема 11 Легкая атлетика

### **Раздел 5 Легкая атлетика**

Тема 12 Легкая атлетика

Тема 13 Волейбол.

Тема 14 Баскетбол.

### **Раздел 6 Лыжная подготовка**

Тема 15 Лыжная подготовка  
Тема 16 Общая физическая подготовка  
Тема 17 Гимнастика  
Тема 18 Футбол

**Раздел 7 Спорт игры**

Тема 19 Баскетбол  
Тема 20 Волейбол  
Тема 21 Легкая атлетика

**Раздел 8 Легкая атлетика**

Тема 22 Легкая атлетика.  
Тема 23 Волейбол.

**Раздел 9 Футбол**

Тема 24 Футбол  
Тема 25 Лыжная подготовка

**Раздел 10 Лыжная подготовка**

Тема 26 Лыжная подготовка  
Тема 27 Волейбол.  
Тема 28 Баскетбол.

**Раздел 11 Легкая атлетика**

Тема 29 Футбол  
Тема 30 Гимнастика  
Тема 31 Легкая атлетика

**Раздел 12 Легкая атлетика**

Тема 32 Легкая атлетика  
Тема 33 Волейбол.  
Тема 34 Баскетбол  
Тема 35 Лыжная подготовка

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