

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 развитии личности и подготовке 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	Этап 1: знать основные положения физической культуры о в	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, о 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.