

## 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-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 физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Этап 1 знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни. Этап 2 знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	Этап 1 уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. Этап 2 уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных	Этап 1 владеть практическими навыками основ физической культуры Этап 2 владеть практическими методами основ физической культуры.

**2. Содержание дисциплины:****Раздел 1 Легкая атлетика**

Тема 1 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.

**Раздел 10 Футбол**

Тема 29 Футбол

Тема 30 Лыжная подготовка

**Раздел 11 Лыжная подготовка**

Тема 31 Лыжная подготовка

Тема 32 Волейбол.

Тема 33 Баскетбол.

**Раздел 12 Легкая атлетика**

Тема 34 Футбол

Тема 35 Гимнастика

Тема 36 Общая физическая подготовка

Тема 37 Легкая атлетика

**3. Общая трудоёмкость дисциплины: 4 ЗЕ.**