

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 совершенствовани е 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.

		целях.	
--	--	--------	--

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.