

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Автор И.В.Комиссаров

Наименование дисциплины: Б1.В.22 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	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	1 этап: владеть практическими навыками основ физической культуры; 2 этап: практическими методами основ физической культуры.

	<p>жизни;</p> <p>2 этап: об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	
--	---	---	--

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

Контактная работа

Самостоятельная работа

Объем дисциплины в семестре

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

Контактная работа

Самостоятельная работа

Объем дисциплины в семестре

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.

Контактная работа

Самостоятельная работа

Объем дисциплины в семестре

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 О.Ф.П.

3. Общая трудоёмкость дисциплины: 328 академических часа