

## 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**