

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Автор Шункаров Э.Б., преподаватель

Наименование дисциплины: Б. 1. Б.22 Элективные курсы по физической культуре

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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | 1 этап: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, социально – | 1 этап: применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитывать и совершенствовать психофизические | 1 этап: практическими навыками основ физической культуры; 2 этап: владеть практическими методами основ и методами здорового образа |

| | | | |
|---------------|---|---|-------|
| деятельности. | биологические основы физической культуры, основы здорового образа и стиль жизни; 2 этап: об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте | способности и качества; 2 этап: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. | жизни |
|---------------|---|---|-------|

2. Содержание дисциплины:

Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 1 -4 Легкая атлетика
- Тема 5-6 Волейбол.
- Тема 7-8 Баскетбол

Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 9-12 Футбол
- Тема 13-14 Гимнастика
- Тема 15-16 Легкая атлетика

Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 17-21 Лыжная подготовка
- Тема 22-23 О.Ф.П.
- Тема 24-25 Гимнастика
- Тема 26-27 Футбол

Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 28-30 Баскетбол
- Тема 31-33 Волейбол
- Тема 34-37 Легкая атлетика

Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 38-40 Легкая атлетика
- Тема 41-42 Волейбол
- Тема 43-44 Баскетбол

Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 45-47 Футбол
Тема 48-49 Гимнастика
Тема 50-51 О.Ф.П.

Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 52-56 Лыжная подготовка
Тема 57-59 Волейбол
Тема 60-62 Баскетбол

Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 63-65 Легкая атлетика
Тема 66-68 Футбол
Тема 69-70 Гимнастика
Тема 71-72 ОФП

Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 73-76 ОФП
Тема 77-80 Волейбол
Тема 81-82 Баскетбол.
Тема 84-85 Гимнастика

Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 86-88 Волейбол
Тема 89-91 Гимнастика
Тема 92-94 Футбол
Тема 95-97 ОФП

Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 98-102 Лыжная подготовка
Тема 103-105 ОФП
Тема 106-108 Гимнастика

Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 109-111 Баскетбол
Тема 112-114 Волейбол
Тема 115-119 Легкая атлетика

Раздел 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 120-123 Легкая атлетика
Тема 124-127 О.Ф.П.
Тема 128-131 Лыжная подготовка

Раздел 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 132-136 Футбол

Тема 137-139 Волейбол

Тема 140-142 Гимнастика

Раздел 15 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 143-144 Лыжная подготовка

Тема 145-147 ОФП

Тема 148-150 Легкая атлетика

Тема 151-152 Футбол

Раздел 16 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 153-154 Волейбол

Тема 155-157 Футбол

Тема 158-159 Легкая атлетика

Тема 160-162 ОФП

3.Общая трудоёмкость дисциплины: 2 ЗЕ.