

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Автор: И.В.Комиссаров

Наименование дисциплины: Б1.В.20 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	1 этап: знать основные положения о физической культуре в общественной и культурной	1 этап: уметь применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечи-	1 этап: владеть практическими навыками основ физической

<p>ры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни;</p> <p>2 этап: об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>вающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств;</p> <p>2 этап: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>культуры;</p> <p>2 этап: практическими методами основ физической культуры.</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 7-8. Спортивные игры (футбол)

Тема 9-10. Гимнастика

Тема 11-12. Легкая атлетика

Раздел 3. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 13-17. Лыжная подготовка

Тема 18-23. О.Ф.П.

Тема 24-25. Гимнастика

Тема 26-29. Спортивные игры (футбол)

Раздел 4. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 30-34. Баскетбол

Тема 35-39. Волейбол

Тема 40-46. Легкая атлетика

Раздел 5. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 47-51. Легкая атлетика

Тема 52-54. Волейбол

Тема 55-58. Баскетбол

Раздел 6. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 59-63. Спортивные игры (футбол)

Тема 64-65. Гимнастика

Тема 66-69. О.Ф.П.

Раздел 7. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 70-74. Легкая атлетика

Тема 75-79. Волейбол

Тема 80-84. Баскетбол

Раздел 8. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 85-87. Лыжная подготовка

Тема 88-92. Спортивные игры (футбол)

Тема 93-95. Гимнастика

Тема 96-101. О.Ф.П.

Раздел 9. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 102-105. О.Ф.П.

Тема 106-110. Волейбол

Тема 111-114. Баскетбол

Тема 115-118. Гимнастика

Раздел 10. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 119-121. Волейбол

Тема 122-124. Гимнастика

Тема 125-130. Легкая атлетика

Раздел 11. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 131-135. Лыжная подготовка

Тема 136-139. О.Ф.П.

Тема 140-143. Гимнастика

Тема 144-147. Баскетбол

Раздел 12. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 148-151. Баскетбол

Тема 152-154. Волейбол

Тема 155-159. Легкая атлетика

3. Общая трудоёмкость дисциплины: 328 акад. часов (9 ЗЕ).