

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Автор: О.В. Загородняя, ст. преподаватель

Наименование дисциплины: Б. 1. В. 17 – Элективные курсы по физической культуре и спорту

Цель освоения дисциплины:

Целями освоения дисциплины физической культуры являются:

- 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-9) способность поддерживать должный уровень физической	Этап 1 –знать основные положения о физической культуре в	Этап 1 – уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих	Этап 1 – владеть практическими навыками основ физической культуры. Этап 2 – владеть

<p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>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.</p>	<p>сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. Этап 2- уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>практическими методами основ физической культуры.</p>
---	--	--	--

2. Содержание дисциплины:

Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 1 -5 Легкая атлетика

Тема 6-8 Волейбол.

Тема 9-11 Баскетбол

Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 12-13 Спортивные игры (футбол)

Тема 14-16 Гимнастика

Тема 17-22 Легкая атлетика

Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 23-27 Лыжная подготовка

Тема 28-32 О.Ф.П.

Тема 33- 35 Гимнастика

Тема 36- 38 Спортивные игры (футбол)

Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 39-42 Баскетбол

Тема 43-47 Волейбол

Тема 48-54 Легкая атлетика

Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 55-61 Легкая атлетика

Тема 62-63 Волейбол

Тема 64-65 Баскетбол

Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 66-68 Спортивные игры (футбол)

Тема 69-72 Гимнастика

Тема 73-76 О.Ф.П.

Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 77-78 Лыжная подготовка

Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 79-80 Лыжная подготовка

Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 81-84 О.Ф.П.

Тема 85-86 Волейбол

Тема 87-88 Баскетбол

Тема 89-91 Гимнастика

Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 92-96 Волейбол

Тема 97-102 Гимнастика

Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 103-106 Лыжная подготовка

Тема 107-109 О.Ф.П.

Тема 110-112 Гимнастика

Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 113-115 Баскетбол

Тема 116-118 Волейбол

Тема 119-123 Легкая атлетика

Раздел 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 124-125 Легкая атлетика

Раздел 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 126-127 Гимнастика

Раздел 15 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 128-129 Гимнастика

Тема 130 Волейбол

Тема 131 О.Ф.П.

Раздел 16 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 132 Гимнастика

Тема 133 Волейбол

Тема 134-135 О.Ф.П.

Общая трудоёмкость дисциплины: 9 ЗЕ.