

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Автор: Дудкин Н.А., ст. преподаватель

Наименование дисциплины: Б1.В.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Цель освоения дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии 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.
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение 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.

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	Этап 1 -знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических	Этап 1- уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и	Этап 1 – владеть практическими навыками основ физической культуры. Этап 2 -владеть практическими методами основ физической культуры.

	<p>основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Этап 2- знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>качеств.</p> <p>Этап 2-уметь применять различные виды физической 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 4-6** Волейбол
- Тема 7-9** Футбол
- Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**
- Тема 10-12** Футбол
- Тема 13-15** Гимнастика
- Тема 16-17** Легкая атлетика
- Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**
- Тема 18-19** Лёгкая атлетика
- Тема 20** Общая физическая подготовка
- Тема 21** Футбол
- Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**
- Тема 22-23** Волейбол
- Тема 24** Лёгкая атлетика
- Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**
- Тема 25-29** Лёгкая атлетика
- Тема 30-32** Волейбол
- Тема 33** Общефизическая подготовка
- Тема 34-35** Футбол
- Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**
- Тема 36-39** Гимнастика
- Тема 40-42** Футбол

Тема 43-45 Лёгкая атлетика
Тема 46 Общая физическая подготовка
Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью
Тема 47-50 Лёгкая атлетика
Тема 51-53 Футбол
Тема 54-56 Баскетбол
Тема 57 Общефизическая подготовка
Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью
Тема 58-61 Футбол
Тема 62-65 Волейбол
Тема 66-67 Общефизическая подготовка
Тема 68 Гимнастика
Контактная работа
Самостоятельная работа
Объём дисциплины в семестре
Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью
Тема 69-72 Лёгкая атлетика
Тема 73-76 Баскетбол
Тема 77-78 Футбол
Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью
Тема 79-82 Баскетбол
Тема 83-84 Гимнастика
Тема 85-88 Общефизическая подготовка
Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью
Тема 89-90 Лёгкая атлетика
Тема 91-93 Общефизическая подготовка
Тема 94-95 Гимнастика
Тема 96 Футбол
Тема 97 Волейбол
Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью
Тема 98-100 Футбол
Тема 101-103 Волейбол
Тема 104-105 Лёгкая атлетика
Раздел 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью
Тема 106- 108 Лёгкая атлетика
Тема 109-111 Баскетбол
Тема 112- 113 Футбол

Раздел 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 114- 116 Общефизическая подготовка

Тема 117-119 Лёгкая атлетика

Тема 120 Футбол

Раздел 15 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 121-124 Лёгкая атлетика

Тема 125-127 Волейбол

Тема 128-129 Футбол

Раздел 16 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 130-133 Общефизическая подготовка

Тема 134- 137 Гимнастика

3. Общая трудоёмкость дисциплины: 328 часов.