

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Автор: Дудкин Н.А., ст. преподаватель

Наименование дисциплины: Б1.В.10 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.
- 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-ценостного 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-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	Этап 1 -знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной	Этап 1- уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,	Этап 1 – владеть практическими навыками основ физической культуры. Этап 2 -владеть практическими

<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>подготовки студентов, о социально – биологических 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>воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>Этап 2-уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>методами основ физической культуры.</p>
---	--	--	--

2. Содержание дисциплины:

Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 1-3 Легкая атлетика

Тема 4-6 Волейбол.

Тема 7-9 Баскетбол

Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 10-12 Футбол

Тема 13-15 Гимнастика

Тема 16-18 Легкая атлетика

Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 19-21 Лыжная подготовка

Тема 22-23 Общая физическая подготовка (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 34-36 Легкая атлетика

Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 37-41 Легкая атлетика

Тема 42-43 Волейбол

Тема 44-45 Баскетбол

Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 46-48 Футбол

Тема 49-51 Гимнастика

Тема 52-53 Общая физическая подготовка

Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 54-58 Лыжная подготовка

Тема 59-60 Волейбол

Тема 61-62 Баскетбол

Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 63-64 Лыжная подготовка

Тема 65-66 Футбол

Тема 67- 68 Гимнастика

Тема 69-70 О.Ф.П.

Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 71-74 О.Ф.П.

Тема 75-78 Волейбол

Тема 79-82 Баскетбол

Тема 83-86 Гимнастика

Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 87-91 Волейбол

Тема 92-96 Гимнастика

Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 97-101 Лыжная подготовка

Тема 102-105 О.Ф.П.

Тема 106-109 Гимнастика

Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 110-113 Баскетбол

Тема 114-117 Волейбол

Тема 118-122 Легкая атлетика

Раздел 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 123-127 Футбол

Тема 128-130 О.Ф.П.

Тема 131-135 Гимнастика

Раздел 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 136-139 Баскетбол

Тема 140-143 Волейбол

Тема 144-149 Легкая атлетика

Раздел 15 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 150-153 Лыжная подготовка

Тема 154 О.Ф.П.

Тема 155 Гимнастика

Раздел 16 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

Тема 156 Баскетбол

Тема 157 Волейбол

Тема 158-160 Легкая атлетика

3. Общая трудоёмкость дисциплины: 328 часов.