

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Наименование дисциплины: Б1.В.09 Элективные курсы по физической культуре

Автор: Дудкин Н.А., ст. преподаватель

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 развитии 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-7: 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 подготовке 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. | Этап 1: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих 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. | Этап 1: владеть практическими навыками основ физической культуры. Этап 2: владеть практическими методами основ физической культуры. |

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 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 37-39 Легкая атлетика

Тема 40-41 Волейбол

Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 42 Футбол

Тема 43 Гимнастика

Тема 44 О.Ф.П.

Тема 45-54 Лыжная подготовка

Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 55-58 Лыжная подготовка

Тема 59-62 Волейбол

Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 63-66 Баскетбол

Тема 67-72 Лыжная подготовка

Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 73-77 Лыжная подготовка

Тема 78-81 Футбол

Тема 82-85 Гимнастика

Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 86-92 О.П.Ф.

Тема 93-96 Волейбол

Тема 97-98 Баскетбол

Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 99-100 Баскетбол

Тема 101-104 Гимнастика

Тема 105-109 Волейбол

Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 110-114 Гимнастика

Тема 115-119 Лыжная подготовка

Тема 120-123 О.П.Ф.

Тема 124 Гимнастика

Раздел 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 125-127 Гимнастика

Тема 128-131 Баскетбол

Тема 132-135 Волейбол

Раздел 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 136-140 Легкая атлетика

Тема 141-144 Лыжная подготовка

Тема 145-146 О.Ф.П.

Тема 147-149 Гимнастика

Тема 150 Баскетбол

Раздел 15 Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 151-153 Баскетбол

Тема 153-155 Волейбол

Тема 156-158 Легкая атлетика

Тема 159-160 О.Ф.П.

3.Общая трудоёмкость дисциплины: 328 часа.