

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**Автор:** В.Ю. Зиамбетов, преподаватель

**Наименование дисциплины:** Б1. В. 15 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-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
<b>(ОК-8)</b> 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, об основах здорового образа жизни.  Этап 2 знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной	Этап 1 уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.  Этап 2 уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и	Этап 1 владеть практическими навыками основ физической культуры  Этап 2 владеть практическими методами основ физической культуры.

	физической подготовке студентов.	рекреационных целях.	
--	----------------------------------	----------------------	--

## **2. Содержание дисциплины:**

### **Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

- Тема 1 -5           Легкая атлетика  
 Тема 6-7           Волейбол.  
 Тема 8-9           Баскетбол

### **Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

- Тема 10-11       Спортивные игры (футбол)  
 Тема 12-13       Гимнастика  
 Тема 14-17       Легкая атлетика

### **Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

- Тема 18-22       Лыжный спорт  
 Тема 23-26       О.Ф.П. (общая физическая подготовка)  
 Тема 27-30       Гимнастика  
 Тема 31-32       Спортивные игры (футбол)

### **Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

- Тема 33-35       Баскетбол  
 Тема 36-38       Волейбол  
 Тема 39-42       Легкая атлетика

### **Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

- Тема 43-47       Легкая атлетика  
 Тема 48-49       Волейбол  
 Тема 50-51       Баскетбол

### **Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

- Тема 52-53       Спортивные игры (футбол)  
 Тема 54-56       Гимнастика  
 Тема 57-60       О.Ф.П.

### **Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 61-65	Лыжный спорт
Тема 66-68	Волейбол
Тема 69-70	Баскетбол

**Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 71-72	Спортивные игры (футбол)
Тема 73-75	Гимнастика
Тема 76-78	О.Ф.П.

**Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 79-82	О.Ф.П.
Тема 83-85	Волейбол
Тема 86-88	Баскетбол
Тема 89-91	Гимнастика
Тема 92-96	Легкая атлетика

**Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 97-99	Спортивные игры (футбол)
Тема 100-102	Гимнастика
Тема 103-108	Легкая атлетика

**Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 114-118	Лыжный спорт
Тема 119-122	О.Ф.П.
Тема 123-126	Гимнастика

**Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 127-129	Баскетбол
Тема 130-132	Волейбол
Тема 133-138	Легкая атлетика

**Раздел 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 139 -143	Легкая атлетика
Тема 144-146	Волейбол.
Тема 147-149	Баскетбол

**Раздел 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 150-151	Спортивные игры (футбол)
--------------	--------------------------

Тема 152-153 Гимнастика  
Тема 154-159 Легкая атлетика

**3. Общая трудоемкость дисциплины: 328 ч.**