

## 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-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
<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.**