

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Автор: В.Ю. Зиамбетов, доцент

Наименование дисциплины: Б 1. Б. 29 Физическая культура и спорт

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
(ОК-8) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Этап 1 знать основные положения физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, об основах здорового образа жизни. Этап 2 знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов.	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 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 1-4 Легкая атлетика
- Тема 5 Волейбол.
- Тема 6-8 Гимнастика
- Тема 9 Баскетбол

Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 10-13 Легкая атлетика
- Тема 14 Спортивные игры (футбол)
- Тема 15-17 О.Ф.П. (общая физическая подготовка)

Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 18-20 Лыжный спорт
- Тема 21-22 Баскетбол
- Тема 23-24 Волейбол
- Тема 25-26 Гимнастика

Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.

- Тема 27-28 О.Ф.П.
- Тема 29-30 Волейбол
- Тема 31-32 Баскетбол
- Тема 33-34 Легкая атлетика

3.Общая трудоёмкость дисциплины: 2 ЗЕ.