

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.Б.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» Б1.В.13 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Направление подготовки: **27.03.05 «Инноватика»**

Профиль: **Управление инновациями в машиностроении**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Форма обучения: **очная**

#### Семестры 1-6

##### Цель освоения дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине**, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

**уметь:** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни;

**владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

##### Основное содержание дисциплины

Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Обучение технике прыжку в длину с места. Техника игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах. Общая физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях по ОФП. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростно-силовой выносливости. Технические приемы баскетбола. Технические приемы футбола. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места. Технические приемы волейбола.

**Количество часов – 400**

**Форма промежуточной аттестации - зачет**