

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки 51.03.01 «Культурология»

Профиль подготовки «Культурология»

с 2 по 6 семестр

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемой участниками образовательных отношений в объеме 328 академических часа.

Пререквизиты дисциплины: для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе по предмету «Физическая культура».

Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции (УК-7): способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине выпускник должен:

1. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

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

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 2 семестр

Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике лыжных ходов, подъёмов, спусков и торможений.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Развитие общей выносливости.

##### 3 семестр

Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости и скоростных качеств.

Тема 2. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Тема 3. Совершенствование технических приемов баскетбола и командно-тактических действий.

##### 4 семестр

Тема 1. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий футбола.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Тема 3. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

##### 5 семестр

Тема 1. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.

Тема 2. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий волейбола.

##### 6 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование двигательных качеств.

5. ВИД АТТЕСТАЦИИ – зачет с 2 по 6 семестр.

6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ – нет.

Составители: доцент Миронова Ю.А. Миронова Ю.А.

доцент Сулова В.А. Сулова В.А.

Заведующий кафедрой ФВС Иванов С.В. С.В. Иванов.

Председатель  
учебно-методической комиссии направления

Григорьев А.К.  
подпись ФИО

Директор ИФКС Гадалов А.В. А.В. Гадалов

Дата 31.08.2020

Печать института

