

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.10 Элективные курсы по физической культуре и спорту

по направлению подготовки: 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности»

по профилю: «Технология швейных изделий»

Квалификация выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: МТЛП

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физического воспитания и спорта»

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- а) освоение методико-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- б) овладение системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- в) приобретение необходимого опыта в формировании потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

2. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

Легкая атлетика.

Гимнастика.

Спортивные игры.

Лыжная подготовка.

Общая физическая подготовка.

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

- а) основные средства и методы физической культуры и спорта;
- б) научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

2) Уметь:

- а) подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств;
- б) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, поддерживать оптимальный уровень умственной и физической работоспособности.

3) Владеть:

- а) методами и средствами физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- б) средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способностью достижения необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности.

Зав.каф.МТЛП

Абуталипова Л.Н.