

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

по профилю: Электроснабжение

Квалификация (степень) выпускника

БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра Электротехники и энергообеспечения предприятий

Кафедра-разработчик рабочей программы цикл физического воспитания и спорта

#### **1. Цели освоения дисциплины**

- а) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
- б) 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;
- в) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- г) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

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

**(для очной формы обучения)**

Легкая атлетика.

Баскетбол.

Волейбол.

Лыжная подготовка.

Настольный теннис и атлетическая гимнастика.

Стрельба из пневматической винтовки.

**(для очно-заочной формы обучения)**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Социально-биологические основы физической культуры.

Основы здорового образа жизни.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

**(для заочной формы обучения)**

Социально-биологические основы физической культуры.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

#### **3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

##### **1) Знать:**

- а) основные виды физических упражнений, б) роль и значение физической культуры в жизни человека, в) научно-практические основы физической культуры, в) профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;

##### **2) Уметь:**

- а) применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, б) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

##### **3) Владеть:**

- а) навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Зав. кафедрой



Е.В. Тумаева