

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

По направлению подготовки	29.03.04 «Технология художественной обработки материалов»
По профилю подготовки	«Дизайн и технология обработки материалов»
Квалификация выпускника	<u>БАКАЛАВР</u>
Выпускающая кафедра	<u>«Архитектура и дизайн изделий из древесины»</u>
Кафедра-разработчик рабочей программы	<u>«Физического воспитания и спорта»</u>

### 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. АрД, проф.



Р.Р.Сафин