

## **Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация»**

### **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» 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 профессиональной деятельности.

#### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

### **2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**3. Содержание дисциплины:** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.

Легкая атлетика:

Техника бега на короткие дистанции

Техника бега на средние дистанции.

Техника бега по пересеченной местности.

Баскетбол:  
Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.

Волейбол:  
Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.

Подвижные игры:

Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.

Плавание

Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.

Совершенствование

Легкая атлетика:

Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш.

Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.

Баскетбол:

Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.

Футбол:

Обучение ведению, передаче и остановке мяча

Волейбол:

Поддача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с поддачи.

#### **4. Трудоемкость дисциплины и форма промежуточной аттестации**

**Объем дисциплины - 328 часов.**

**Форма промежуточной аттестации - зачет**