

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

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

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

- Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участие в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

- Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

- Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

- Сформировать у студентов 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 студентов 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 освоения образовательной программы**

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

ОК-8- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **3. Содержание дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающиеся изучат теоретический и практический материал по следующим темам:

- Техника безопасности при проведении практических занятий по видам спорта

- Развитие простых двигательных навыков. Общеразвивающие упражнения.

- Развитие основных физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка.

- Обучение технике выбранного вида спорта

- Закрепление техники выбранного вида спорта.

- Совершенствование техники выбранного вида спорта.

- Применение приобретенных навыков в выбранном виде спорта в товарищеских встречах

- Сдача контрольных нормативов.

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

Объем дисциплины 328 часов, 9 зачетных единиц. По итогам изучаемой дисциплины студенты (обучающиеся) сдают экзамен (зачет, зачет с оценкой), выполняют курсовую работу (проект).

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре.