

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
**(Адаптированная рабочая программа для лиц с ограниченными**  
**возможностями здоровья и инвалидов, обучающихся по**  
**адаптированным основным профессиональным образовательным**  
**программам высшего образования)**

### **1. Цель дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование комплекса знаний, умений и навыков, направленных на использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **2. Задачи дисциплины**

1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.

2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.

3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

4. Организация системы физического воспитания для овладения 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.

5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

6. Создание организационно - педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **3. Содержание дисциплины**

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

1. Модуль №1. Лечебная физическая культура (ЛФК)
2. Модуль №2. Плавание;
3. Модуль №3 Аэробика и фитнес аэробика;
4. Модуль № 4 физическая рекреация;

### **4. Объем дисциплины**

Объем дисциплины 328 часов. Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах. По итогам изучаемого курса студенты сдают зачет.