

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

## **1 Цель и задачи 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**

- Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию 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 АОПОП ВО**

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

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

### **3 Содержание дисциплины**

1.	Техника безопасности при проведении практических занятий по видам спорта
2.	Развитие простых двигательных навыков. Общеразвивающие упражнения.
3.	Развитие основных физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка.
4.	Обучение технике выбранного вида спорта
5.	Закрепление техники выбранного вида спорта.
6.	Совершенствование техники выбранного вида спорта.
7.	Применение приобретенных навыков в выбранном виде спорта в товарищеских встречах.
8.	Сдача контрольных нормативов.

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

Объем дисциплины (328 часов) , 9 зачетных единицы.

По итогам изучаемого курса обучающиеся сдают зачет.

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