

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

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

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

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.

### **Содержание дисциплины**

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

- Лечебная физическая культура( ЛФК).
- Плавание.
- Аэробика и фитнес аэробика.
- Физическая рекреация.

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

Объем дисциплины 328 часов, 9 зачетных единиц. Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах. По итогам изучаемой дисциплины студенты (обучающиеся) сдают зачет.