

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

**Цель и задачи дисциплины:**

**Целью изучения дисциплины** «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья. Способной использовать разнообразные средства и методы и организационные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, необходимого для профессионально-личностного становления.

Для достижения поставленной цели предусматривается **решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:**

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
4. Формирование индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;
5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
6. Обеспечение ОФП и ППФП к работе в любом секторе экономики по будущей профессии.

**Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:** Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части дисциплин. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в рамках освоения общеобразовательной школьной программы, а также знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины Б1.Б.25 «Физическая культура».

**Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения ОПОП:**

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра;</li><li>– сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;</li><li>– социально-биологические основы физической культуры и спорта;</li><li>– основы здорового образа жизни обучающихся;</li><li>– особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;</li><li>– общую физическую и специальную подго-</li></ul>

		<p>товку обучающихся в системе физического воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;</li> <li>– применять на практике физическую подготовку обучающихся.</li> </ul> <p><b>Иметь навыки и /или опыт деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке);</li> <li>– методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.</li> </ul>
--	--	--

**Общая трудоемкость дисциплины** «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет **328** часов.

**Содержание тем дисциплины, структурированное по темам с указанием этапов формирования компетенций:**

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание (тематика) занятий	Формируемые компетенции
1.	I. Методико-практический раздел	<p>Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях</p> <p>Тема 2. Методики оценки работоспособности и двигательных режимов</p> <p>Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности</p> <p>Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта для регулярных занятий</p> <p>Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения</p>	ОК-8
2.	II. Учебно-тренировочный раздел	<p>Тема 6. Общефизическая подготовка</p> <p>Тема 7. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Тема 8. Силовая подготовка</p>	ОК-8

**Форма промежуточной аттестации:** зачеты.