

**АННОТАЦИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Общая трудоёмкость дисциплины составляет 246 астр.ч. /328 акад.ч.**  
(в зачетные единицы не переводится)

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:** вариативная часть/выбор.  
**Форма промежуточной аттестации – зачет.**

**Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины:**

<i>Код</i>	<i>Содержание компетенции</i>
<b>ОК-8</b>	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Цель** элективных курсов по физической культуре и спорту - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** элективных курсов:

- овладение 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быту, в семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Содержание дисциплины**

Элективные курсы по физической культуре реализуются в рамках следующих дисциплин по выбору:

**I. Фитнес-программы**

Общефизическая подготовка.  
Классическая аэробика.  
Пилатес, стретчинг.  
Атлетическая гимнастика.

**II. Настольный теннис**

Общефизическая подготовка.  
Техника игры в настольный теннис.  
Стратегия и тактика игры в настольный теннис.  
Тактика одиночной и парной игры.