

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>
ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

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.