

## **Аннотация адаптированной 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.