

**Аннотация дисциплины**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Целью** освоения курса «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры студентов и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к профессиональной деятельности и реализации личностного потенциала.

**Задачи дисциплины:**

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных способностей и психофизических качеств, определяющих готовность бакалавра к условиям профессиональной деятельности и жизни в современном мире;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и входит в вариативную часть образовательной программы всех направлений бакалавриата.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций:**

- способностью использовать методы и средства физической культуры

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- влияние физкультурно-оздоровительных систем на состояние здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**Уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной и профессионально-прикладной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

**Владеть и использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для:**

- повышения укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

**Содержание дисциплины**

№	Наименование лекционных тем (разделов) дисциплины и их содержание
---	---

1	Модуль 1. Оздоровительные системы
2	Модуль 2. Общефизическая подготовка бакалавра
3	Модуль 3. Занятия избранным видом спорта
4	Модуль 4. Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни
5	Модуль 5. Физическая культура в общекультурной и профессионально-прикладной физической подготовке бакалавра

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины предполагает использование учебных аудиторий, соответствующих санитарным и противопожарным правилам и нормам. Использование аудиторий, оснащенных необходимым мультимедийным оборудованием, а также компьютерной техникой, обеспечивающей, в том числе, возможность выхода в Интернет.

Для проведения тестирования и анализа конкретных ситуаций по отдельным темам курса используется раздаточный материал.