

## **Аннотация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»**

**Общая трудоемкость дисциплины** составляет 9 ЗЕ (328 часов).

**Цель освоения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:** укрепление здоровья обучающихся, повышение и поддержание физической и умственной работоспособности, оздоровительно-восстанавливающей гимнастики и психоэмоциональной устойчивости; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой оздоровительной гимнастики для поддержания уровня здоровья, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранения и укрепления здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорта; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение сохранения здоровья в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; привитие знаний и обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной и профилактической физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

**В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» обучающийся должен:**

**знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

**уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

**владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**Виды учебной работы:** практические занятия.

**Изучение дисциплины** заканчивается зачетом.