

**АННОТАЦИЯ**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**Гимнастика**

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Ожидаемые результаты     | Учебная дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:<br>ОК-8 (способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности);<br>ПК-9 (способностью осуществлять межличностные, групповые и организационные коммуникации).   |
| Содержание курса         | Строевые упражнения и упражнения ОФП - техника, методика обучения. Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, гимнастическая скамейка и др.) – техника, методика обучения. Акробатические упражнения – техника, методика обучения и правила соревнований. Упражнения ритмической гимнастики - техника, методика обучения и правила соревнований. Атлетическая гимнастика – техника, методика обучения и правила соревнований. Выполнение нормативов общей физической подготовки и ГТО. |
| Промежуточная аттестация | Зачет  |

**Легкая атлетика**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Ожидаемые результаты     | Учебная дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:<br>ОК-8 (способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности);<br>ПК-9 (способностью осуществлять межличностные, групповые и организационные коммуникации).  |
| Содержание курса         | Бег на длинные дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований. Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований. Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований. Прыжок в длину – техника, методика обучения и правила соревнований. Прыжок в высоту – техника, методика обучения и правила соревнований. Метание спортивного снаряда (мяча) - техника, методика обучения и правила соревнований. Выполнение нормативов общей физической подготовки и ГТО. |
| Промежуточная аттестация | Зачет   |

## Мини-футбол

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Ожидаемые результаты     | Учебная дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:<br>ОК-8 (способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности);<br>ПК-9 (способностью осуществлять межличностные, групповые и организационные коммуникации).  |
| Содержание курса         | Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Развитие быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча. Технические и тактические действия игроков в нападении. Технические и тактические действия игроков в обороне. Учебная двухсторонняя игра. Выполнение нормативов общей физической подготовки и ГТО. |
| Промежуточная аттестация | Зачет   |