

## **дисциплины**

### **Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»**

**Цель дисциплины** - формирование способностей применения средств и методов атлетической гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Краткое содержание.** Атлетическая гимнастика как система физических упражнений. Средства и методы атлетической гимнастики, методики их применения для направленного развития физических качеств. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности. Коррекция недостатков телосложения. Силовые виды спорта.

### **Элективная дисциплина «Аэробика»**

**Цель дисциплины** - формирование способностей применения средств и методов аэробики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Краткое содержание.** Оздоровительная аэробика как система физических упражнений. Средства и методы аэробики, методики их применения для направленного развития физических качеств. Общая физическая, специальная физическая подготовка. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности. Коррекция веса, недостатков телосложения. Основы хореографии и ритмопластики.

### **Элективная дисциплина «Бокс»**

**Цель дисциплины** - формирование способностей применения средств и методов бокса для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Краткое содержание.** Бокс как вид спорта. Средства и методы бокса, методики их применения для направленного развития физических

качеств. Общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая, психологическая подготовка боксера. Манеры ведения боя. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности.

### **Элективная дисциплина «Баскетбол»**

**Цель дисциплины** - формирование способностей применения средств и методов баскетбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Краткое содержание.** Баскетбол как вид спорта. Средства и методы баскетбола, методики их применения для направленного развития физических качеств. Общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая подготовка баскетболиста. Основы командного взаимодействия. Реализация игровых схем. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности.

### **Элективная дисциплина «Волейбол»**

**Цель дисциплины** - формирование способностей применения средств и методов волейбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Краткое содержание.** Волейбол как вид спорта. Средства и методы волейбола, методики их применения для направленного развития физических качеств. Общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая подготовка волейболиста. Основы командного взаимодействия. Реализация игровых схем. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности.

### **Элективная дисциплина «Кикбоксинг»**

**Цель дисциплины** - формирование способностей применения средств и методов кикбоксинга для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Краткое содержание.** Кикбоксинг как вид спорта. Средства и методы кикбоксинга, методики их применения для направленного развития физических качеств. Общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая, психологическая подготовка кикбоксера. Манеры ведения боя. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности.

## **Элективная дисциплина «Настольный теннис»**

**Цель дисциплины** - формирование способностей применения средств и методов настольного тенниса для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Краткое содержание.** Настольный теннис как вид спорта. Средства и методы настольного тенниса, методики их применения для направленного развития физических качеств. Общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая подготовка теннисиста. Психофизиологические особенности вида спорта. Особенности стилей игры. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности.

## **Элективная дисциплина «Плавание»**

**Цель дисциплины** - формирование способностей применения средств и методов плавания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Краткое содержание.** Плавание как вид спорта. Средства и методы плавания, методики их применения для направленного развития физических качеств. Методики освоения эффективной и экономичной техники спортивных способов плавания. Основы техники прикладного плавания. Оздоровительное и адаптивное плавание. Общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая подготовка пловца. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности. Необходимые навыки по спасению утопающих.