

## Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1. Прикладная физическая культура 2. Спортивные и подвижные игры 3. Фитнес-культура
Формируемые компетенции	ОК-12
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание роли физической культуры в формировании здоровья человека;</li> <li>- знание основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни;</li> <li>- знание средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры;</li> <li>- умение соблюдать нормы здорового образа жизни;</li> <li>- умение выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;</li> <li>- умение применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- умение выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности;</li> <li>- навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их;</li> <li>- навыки основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>- навыки поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.</li> </ul>
Основные разделы / темы дисциплины	<p><b>Прикладная физическая культура</b>  <i>Раздел 1 Легкоатлетическая подготовка</i>  1. Специальные упражнения легкоатлета  2. Бег на средние и длинные дистанции  3. Бег на короткие дистанции  4. Совершенствование техники бега по дистанции  5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге  6. Прыжки в длину  7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные и подвижные игры;</li> <li>- общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес.</li> </ul> <p><i>Раздел 2 Спортивные и подвижные игры</i>  8. Баскетбол  9. Волейбол  10. Футбол  11. Настольный теннис  12. Дартс  13. Подвижные игры</p> <p><i>Раздел 3 Общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес</i>  14. Гимнастические положения и движения  15. Общеразвивающие упражнения  16. Воспитание физических качеств  17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</p>

	<p>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p><b>Спортивные и подвижные игры</b></p> <p><i>Раздел 1 Спортивные игры</i></p> <p>1 Баскетбол</p> <p>2 Настольный теннис</p> <p>3 Волейбол</p> <p>4 Футбол</p> <p>5 Дартс</p> <p>6 Бадминтон</p> <p><i>Раздел 2 Подвижные игры</i></p> <p>7 Подвижные игры на открытом воздухе</p> <p>8 Подвижные игры в закрытых помещениях</p> <p>9 Народные подвижные игры</p> <p><i>Раздел 3 Общая физическая подготовка</i></p> <p>10 Гимнастические положения и движения</p> <p>11 Общеразвивающие упражнения</p> <p>12 Воспитание физических качеств</p> <p>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p><b>Фитнес-культура</b></p> <p><i>Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности</i></p> <p>1 Оздоровительная ходьба, бег</p> <p>2 Оздоровительное плавание</p> <p>3 Туризм, ориентирование</p> <p><i>Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии</i></p> <p>4 Аэробика</p> <p>5 Стретчинг</p> <p>6 Оздоровительный фитнес</p> <p>7 Шейпинг</p> <p>8 Бодибилдинг</p> <p>9 Аквафитнес</p> <p><i>Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания</i></p> <p>10 Определение уровня физической подготовленности</p> <p>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями.</p>																														
<p>Форма промежуточной аттестации</p>	<p>Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет</p>																														
<p>Общая трудоемкость дисциплины</p>	<table border="1"> <tr> <td colspan="7" data-bbox="453 1588 1481 1635">328акад. час.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="453 1635 644 1818" rowspan="2">Семестр</td> <td colspan="3" data-bbox="644 1635 1043 1682">Аудиторная нагрузка, час.</td> <td data-bbox="1043 1635 1176 1818" rowspan="2">СРС, ч</td> <td data-bbox="1176 1635 1331 1818" rowspan="2">Промежуточная аттестация, ч</td> <td data-bbox="1331 1635 1481 1818" rowspan="2">Всего за семестр, ч</td> </tr> <tr> <td data-bbox="644 1682 777 1818">Лекции</td> <td data-bbox="777 1682 909 1818">Пр. занятия</td> <td data-bbox="909 1682 1043 1818">Лаб. работы</td> </tr> <tr> <td data-bbox="453 1818 644 1868">2 3 4 5 6 7</td> <td data-bbox="644 1818 777 1868"></td> <td data-bbox="777 1818 909 1868">306</td> <td data-bbox="909 1818 1043 1868"></td> <td data-bbox="1043 1818 1176 1868">8</td> <td data-bbox="1176 1818 1331 1868"></td> <td data-bbox="1331 1818 1481 1868">328</td> </tr> </table>							328акад. час.							Семестр	Аудиторная нагрузка, час.			СРС, ч	Промежуточная аттестация, ч	Всего за семестр, ч	Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы	2 3 4 5 6 7		306		8		328
328акад. час.																															
Семестр	Аудиторная нагрузка, час.			СРС, ч	Промежуточная аттестация, ч	Всего за семестр, ч																									
	Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы																												
2 3 4 5 6 7		306		8		328																									