

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка 2. Фитнес-культура
Формируемые компетенции	ОК-8
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - овладение пониманием роли физической культуры в формировании здоровья человека, знаний основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, знаний средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры; - формирование умения соблюдать нормы здорового образа жизни, выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, 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; - развитие навыков технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их, основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.
Основные разделы / темы дисциплины	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Раздел 1. Производственная физическая культура.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Производственная гимнастика 2. Вводная гимнастика 3. Физкультурная пауза 4. Физкультурная минутка (физкультминутка) 5. Микропауза активного отдыха. <p>Раздел 2 Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Физическая культура и спорт в свободное время 7. Утренняя гигиеническая гимнастика 8. Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями 9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв 10. Попутная тренировка 11. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. 12. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями <p>Раздел 3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований.</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. Баскетбол 14. Волейбол 15. Футбол 16. Дартс 17. Настольный теннис

	<p>Фитнес-культура Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности 1 Оздоровительная ходьба, бег 2 Оздоровительное плавание 3 Туризм, ориентирование Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии 4 Аэробика 5 Стретчинг 6 Оздоровительный фитнес 7 Шейпинг 8 Бодибилдинг 9 Аквафитнес Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания 10 Определение уровня физической подготовленности 11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими eghf;ytybzvb</p>						
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
	328 акад. час.						
Общая трудоемкость дисциплины	Семестр	Аудиторная нагрузка, час.			СРС, ч	Промежуточная аттестация, ч	Всего за семестр, ч
		Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы			
	7	2	4		318	4	328