

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</p> <p>1. Прикладная физическая культура 2. Спортивные и подвижные игры</p> <p>3. Фитнес-культура</p>
Формируемые компетенции (части компетенций)	УК-7
Задачи дисциплины	<p>- 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;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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.</p>
Основные разделы / темы дисциплины	<p><u>Прикладная физическая культура</u></p> <p><i>Раздел 1 Легкоатлетическая подготовка</i></p> <p>1. Специальные упражнения легкоатлета</p> <p>2. Бег на средние и длинные дистанции</p> <p>3. Бег на короткие дистанции</p> <p>4. Совершенствование техники бега по дистанции</p> <p>5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге</p> <p>6. Прыжки в длину</p> <p>7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП</p> <p>- спортивные и подвижные игры;</p> <p>- общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес.</p> <p><i>Раздел 2 Спортивные и подвижные игры</i></p> <p>8. Баскетбол</p> <p>9. Волейбол</p> <p>10. Футбол</p> <p>11. Настольный теннис</p> <p>12. Дартс</p> <p>13. Подвижные игры</p> <p><i>Раздел 3 Общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес</i></p> <p>14. Гимнастические положения и движения</p> <p>15. Общеразвивающие упражнения</p> <p>16. Воспитание физических качеств</p> <p>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</p> <p>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p><u>Спортивные и подвижные игры</u></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 5 Дартс 6 Бадминтон <i>Раздел 2 Подвижные игры</i> 7 Подвижные игры на открытом воздухе 8 Подвижные игры в закрытых помещениях 9 Народные подвижные игры <i>Раздел 3 Общая физическая подготовка</i> 10 Гимнастические положения и движения 11 Общеразвивающие упражнения 12 Воспитание физических качеств 13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p><u>Фитнес-культура</u> <i>Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности</i> 1 Оздоровительная ходьба, бег 2 Оздоровительное плавание 3 Туризм, ориентирование <i>Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии</i> 4 Аэробика 5 Стретчинг 6 Оздоровительный фитнес 7 Шейпинг 8 Бодибилдинг 9 Аквафитнес <i>Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания</i> 10 Определение уровня физической подготовленности 11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями.</p>
Форма промежуточной аттестации	Зачет (5)

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины	328 акад. час.						
	Семестр	Аудиторная нагрузка, час.			СРС, ч	ИКР, ч	Промежуточная аттестация, ч
		Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы			
2,3,4,6,7	-	184	-	144	-	-	