

## Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка</li> <li>2. Фитнес-культура</li> </ol>
<b>Формируемые компетенции</b>	ОК-8
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul>
Основные разделы / темы дисциплины	<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p> <p>Раздел 1. Производственная физическая культура.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Производственная гимнастика</li> <li>2. Вводная гимнастика</li> <li>3. Физкультурная пауза</li> <li>4. Физкультурная минутка (физкультминутка)</li> <li>5. Микропауза активного отдыха.</li> </ol> <p>Раздел 2 Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Физическая культура и спорт в свободное время</li> <li>7. Утренняя гигиеническая гимнастика</li> <li>8. Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями</li> <li>9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв</li> <li>10. Попутная тренировка</li> <li>11. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.</li> <li>12. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</li> </ol> <p>Раздел 3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Баскетбол</li> <li>14. Волейбол</li> <li>15. Футбол</li> <li>16. Дартс</li> <li>17. Настольный теннис</li> </ol>

	<p><b>Фитнес-культура</b>  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>						
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	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