

Аннотация дисциплины

<p>Наименование дисциплины</p>	<p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1. Прикладная физическая культура 2. Спортивные и подвижные игры 3. Фитнес-культура</p>
<p>Формируемые компетенции</p>	<p>ОК-1</p>
<p>Задачи дисциплины</p>	<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; - 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.</p>
<p>Основные разделы / темы дисциплины</p>	<p><u>Прикладная физическая культура</u> 1. Производственная гимнастика 2. Вводная гимнастика 3. Физкультурная пауза 4. Физкультурная минутка (физкультминутка) 5. Микропауза активного отдыха. 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 13. Баскетбол 14. Волейбол 15. Футбол 16. Дартс 17. Настольный теннис</p> <p><u>Спортивные и подвижные игры</u> 1 Баскетбол 2 Настольный теннис</p>

	<p>3 Волейбол 4 Футбол 5 Дартс 6 Бадминтон 7 Подвижные игры на открытом воздухе 8 Подвижные игры в закрытых помещениях 9 Народные подвижные игры 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> 1 Оздоровительная ходьба, бег 2 Оздоровительное плавание 3 Туризм, ориентирование 4 Аэробика 5 Стретчинг 6 Оздоровительный фитнес 7 Шейпинг 8 Бодибилдинг 9 Аквафитнес 10 Определение уровня физической подготовленности 11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями.</p>						
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Общая трудоемкость дисциплины	328 акад. 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	2	4	-	322	-	328	