

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 (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> <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 - спортивные и подвижные игры; - общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес.</p> <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 18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p><u>Спортивные и подвижные игры</u> <i>Раздел 1 Спортивные игры</i> 1 Баскетбол 2 Настольный теннис 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 (6) |

Очная форма обучения

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|--------|--------|--|
| Общая трудоёмкость дисциплины | 328 акад. час. | | | | | | |
| | Семестр | Аудиторная нагрузка, час. | | | СРС, ч | ИКР, ч | Промеж уточная аттестац ия, ч |
| | | Лекции | Пр. занятия | Лаб. работы | | | |
| 2,3,4,5,6,7 | - | 248 | - | 80 | - | - | |