

## 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 понимания 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 зависимости от физической подготовленности;</p> <p>- развитие навыков технического выполнения контрольных упражнений и результирующими 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><b><u>Прикладная физическая культура</u></b></p> <p><i>Раздел 1 Легкоатлетическая подготовка</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные упражнения легкоатлета</li> <li>2. Бег на средние и длинные дистанции</li> <li>3. Бег на короткие дистанции</li> <li>4. Совершенствование техники бега по дистанции</li> <li>5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге</li> <li>6. Прыжки в длину</li> <li>7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП</li> <li>- спортивные и подвижные игры;</li> <li>- общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес.</li> </ol> <p><i>Раздел 2 Спортивные и подвижные игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Баскетбол</li> <li>9. Волейбол</li> <li>10. Футбол</li> <li>11. Настольный теннис</li> <li>12. Дартс</li> <li>13. Подвижные игры</li> </ol> <p><i>Раздел 3 Общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>14. Гимнастические положения и движения</li> <li>15. Общеразвивающие упражнения</li> <li>16. Воспитание физических качеств</li> <li>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</li> <li>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</li> </ol> <p><b><u>Спортивные и подвижные игры</u></b></p> <p><i>Раздел 1 Спортивные игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Баскетбол</li> <li>2 Настольный теннис</li> <li>3 Волейбол</li> </ol>

	<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><b><u>Фитнес-культура</u></b>  <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 трудоемкость 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	-	208	-	120	-	-			