

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 | ОК-8 |
| 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> <ol style="list-style-type: none"> 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><u>Спортивные и подвижные игры</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Баскетбол 2 Настольный теннис |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|-----------|-----------------------------|---------------------|
| | <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 | |