

## 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><b>Формируемые компетенции</b></p>	<p>УК-7</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><b><u>Прикладная физическая культура</u></b> <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. <i>Раздел 2 Спортивные и подвижные игры</i> 8. Баскетбол 9. Волейбол 10. Футбол 11. Настольный теннис 12. Дартс 13. Подвижные игры <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><b><u>Спортивные и подвижные игры</u></b>  <i>Раздел 1 Спортивные игры</i>  1 Баскетбол  2 Настольный теннис  3 Волейбол  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>						
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	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	-	280	-	48	-	328	