

## Аннотация

### Элективные курсы по физической культуре: 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка 2. Фитнес-культура

Наименование элективной дисциплины	«Профессионально-прикладная физическая подготовка»
Формируемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
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><b>Раздел 1. Производственная физическая культура.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Производственная гимнастика</li> <li>2. Вводная гимнастика</li> <li>3. Физкультурная пауза</li> <li>4. Физкультурная минутка (физкультминутка)</li> <li>5. Микропауза активного отдыха.</li> </ol> <p><b>Раздел 2 Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Физическая культура и спорт в свободное время</li> <li>7. Утренняя гигиеническая гимнастика</li> <li>8. Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями</li> <li>9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв</li> <li>10. Попутная тренировка</li> <li>11. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.</li> <li>12. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</li> </ol> <p><b>Раздел 3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Баскетбол</li> <li>14. Волейбол</li> <li>15. Футбол</li> <li>16. Дартс</li> <li>17. Настольный теннис</li> </ol>

Форма промежуточной аттестации	Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет						
Общая трудоемкость дисциплины	328 академических часов						
	Семестр	Аудиторная нагрузка, час.			СРС, ч	Промежуточная аттестация, ч	Всего за семестр, ч
		Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы			
	2	-	-	-	46	-	46
	3	-	-	-	46	-	46
	4	-	-	-	46	-	46
	5	-	-	-	46	-	46
	6	-	-	-	46	-	46
	7	-	-	-	46	-	46
8	2	4	-	42	4	52	
ИТОГО:		2	4	-	318	4	328

Наименование элективной дисциплины	«Фитнес-культура»
Формируемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
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><b>Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности</b></p> <p>1 Оздоровительная ходьба, бег</p> <p>2 Оздоровительное плавание</p> <p>3 Туризм, ориентирование</p> <p><b>Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии</b></p> <p>4 Аэробика</p> <p>5 Стретчинг</p> <p>6 Оздоровительный фитнес</p> <p>7 Шейпинг</p>

	8 Бодибилдинг 9 Аквафитнес <b>Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания</b> 10 Определение уровня физической подготовленности 11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями.						
Форма промежуточной аттестации	Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет						
Общая трудоемкость дисциплины	328 академических часов						
		Аудиторная нагрузка, час.			СРС, ч	Промежуточная аттестация, ч	Всего за семестр, ч
	Семестр	Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы			
	2	-	-	-	46	-	46
	3	-	-	-	46	-	46
	4	-	-	-	46	-	46
	5	-	-	-	46	-	46
	6	-	-	-	46	-	46
	7	-	-	-	46	-	46
8	2	4	-	42	4	52	
<b>ИТОГО:</b>		2	4	-	318	4	328