

Аннотация

Элективные курсы по физической культуре: 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнес-культура

Наименование элективной дисциплины	«Прикладная физическая культура»
Формируемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
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 результативно выполнять их, основ методике 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>Раздел 1 Легкоатлетическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>- спортивные и подвижные игры; - общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес.</p> <p>Раздел 2 Спортивные и подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Баскетбол 9. Волейбол 10. Футбол 11. Настольный теннис 12. Дартс 13. Подвижные игры <p>Раздел 3 Общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес</p> <ol style="list-style-type: none"> 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						
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	-	68	-	4	-	72
	3	-	68	-	4	-	72
	4	-	68	-	4	-	72
	5	-	34	-	2	-	36
	6	-	34	-	6	-	40
7	-	34	-	2	-	36	
ИТОГО:		-	306	-	22	-	328

Наименование элективной дисциплины	«Спортивные и подвижные игры»
Формируемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Основные разделы / темы дисциплины	Раздел 1 Спортивные игры 1 Баскетбол 2 Настольный теннис 3 Волейбол 4 Футбол 5 Дартс 6 Бадминтон

	Раздел 2 Подвижные игры 7 Подвижные игры на открытом воздухе 8 Подвижные игры в закрытых помещениях 9 Народные подвижные игры Раздел 3 Общая физическая подготовка 10 Гимнастические положения и движения 11 Общеразвивающие упражнения 12 Воспитание физических качеств 13 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	-	68	-	4	-	72
	3	-	68	-	4	-	72
	4	-	68	-	4	-	72
	5	-	34	-	2	-	36
	6	-	34	-	6	-	40
7	-	34	-	2	-	36	
ИТОГО:	-	306	-	22	-	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	<ul style="list-style-type: none"> - 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.						
Основные разделы / темы дисциплины	<p>Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности</p> <p>1 Оздоровительная ходьба, бег 2 Оздоровительное плавание 3 Туризм, ориентирование</p> <p>Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии</p> <p>4 Аэробика 5 Стретчинг 6 Оздоровительный фитнес 7 Шейпинг 8 Бодибилдинг 9 Аквафитнес</p> <p>Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания</p> <p>10 Определение уровня физической подготовленности 11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями.</p>						
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	-	68	-	4	-	72
	3	-	68	-	4	-	72
	4	-	68	-	4	-	72
	5	-	34	-	2	-	36
	6	-	34	-	6	-	40
7	-	34	-	2	-	36	
ИТОГО:		-	306	-	22	-	328