

## 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> 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> <p><b><u>Спортивные и подвижные игры</u></b> 1 Баскетбол 2 Настольный теннис</p>

	<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><b><u>Фитнес-культура</u></b>  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>						
<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			
7	2	4	-	322	-	328	