

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич  
Должность: исполняющий обязанности ректора  
Дата подписания: 08.02.2022 16:09:34  
Уникальный программный ключ: Элективные курсы по физической культуре и спорту (Фитнес)  
4f6042f92f26818253a667205646475b93807ac6

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Элективные курсы по физической культуре и спорту (Фитнес)

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 19.03.01 Биотехнология. Фармацевтическая биотехнология.

**Квалификация выпускника:** бакалавр.

**Форма обучения:** очная.

**Формируемая (ые) компетенция (и):**

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Указанная компетенция продолжает формироваться в течение всего периода обучения, базируясь на школьном курсе физической культуры.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

ОК-8

- сформированы знания: о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, об основах здорового образа жизни, методах самоконтроля физического состояния, средствах повышения уровня физической подготовленности;
- сформированы умения: применять полученные знания в предстоящей профессиональной деятельности и быту;
- сформированы навыки: обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, выполнение определенных элементов техники отдельных видов двигательной активности, достижение определенного уровня физической подготовленности.

**Объем и место дисциплины в структуре ОПОП**

- Дисциплина «Элективный курс по физической культуре и спорту» (Фитнес) является обязательной для освоения на 1-3 курсе, в 1-6 семестрах, общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов;
- количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем – 328, из них 158 часов практических занятий; 166 часов – самостоятельная работа обучающихся.
- форма(ы) промежуточной аттестации – зачет.

**Объем и место дисциплины в структуре ОПОП.**

**План дисциплины:**

Раздел 1. Фитнес. Тема 1.1. Степ-аэробика. Тема 1.2. Тай-бо. Тема 1.3. Йога.

Раздел 2. Физическая подготовка. Тема 2.1. Методика развития гибкости. Тема 2.2. Методика развития силы. Тема 2.3. Методика развития выносливости. Тема 2.4. Методика развития быстроты. Тема 2.5. Скоростно-силовая подготовка. Тема 2.6. Особенности сдачи норм ГТО.

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:** тестирование уровня физической и технической подготовленности. Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.