

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.11.2023 13:25:06
Уникальный программный ключ: Элективный курс по физической культуре и спорту (фитнес)
d56ba15a9b6e5c64a719e7c5ae3bb2cddb840af0

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование направления подготовки, профиля: 19.03.01 Биотехнология

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: Очная

Формируемая(ые) компетенция(и):

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИДУК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

ИДУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

ИДУК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Объем и место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, изучается на 1-4 курсах (2, 3, 4, 5, 6 семестрах), в соответствии с учебным планом, общая трудоемкость дисциплины составляет 328 акад. часов.

Содержание дисциплины:

Раздел 1. Фитнес. Тема 1.1. Степ-аэробика. Упражнения для изучения степе-аэробики. Тема 1.2. Тай-бо. Изучение и совершенствование различных вариантов упражнений направления тай-бо. Тема 1.3. Йога. Упражнения для изучения основ йоги.

Раздел 2. Физическая подготовка. Тема 2.1. Методика развития гибкости. Изучение методических приемов для развития гибкости, статический и динамический стретчинг. Тема 2.1. Методика развития гибкости. Изучение методических приемов для развития гибкости, статический и динамический стретчинг. Тема 2.2. Методика развития силы. Использование различных методов развития силовых качеств (концентрический, эксцентрический, плиометрический). Тема 2.3. Методика развития выносливости. Особенности развития общей и специальной выносливости. Тема 2.4. Методика развития быстроты. Методика развития различных составляющих скоростных способностей. Тема 2.5. Особенности сдачи норм ГТО. Ознакомление и апробирование контрольных нормативов ГТО.

Форма промежуточной аттестации – зачет.