



Министерство культуры Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный институт культуры»

Аннотация рабочей программы дисциплины  
«Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА) (фитнес, спортивные  
игры, атлетическая гимнастика, специальная учебная группа)**

**Направление** 45.03.02 Лингвистика

**Направленность** Иностранные языки в преподавательской и  
переводческой деятельности

**Кафедра:** физического воспитания

**Зав. кафедрой:** доцент, к. б. н. Бледнова В. Н.

**Исполнено:** доцент, к. б. н. Бледнова В. Н.

**Форма обучения:** очная

**Объем в часах:** 328 ч

**Форма промежуточной  
аттестации:** Зачет

Санкт-Петербург

2018

Санкт-Петербургский государственный институт культуры		Стр. 2 из 3
<b>АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА) (фитнес, спортивные игры, атлетическая гимнастика, специальная учебная группа)</b>	Версия:	1

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) направлена на изучение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

Курс предполагает рассмотрение роли оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности.

Особое внимание уделяется методике самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: ОК-8.**

#### **Темы занятий:**

##### **Фитнес:**

Раздел 1. Практические учебно-тренировочные занятия фитнесом.

Тема 1. Аэробика.

Тема 2. Шейпинг.

Тема 3. Пилатес.

Тема 4. Стрейтчинг.

Раздел 2. Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Тема 1. Занятия избранным видом системы физических упражнений.

##### **Спортивные игры:**

Раздел 1. Спортивные игры.

Тема 1. Фрисби.

Тема 2. Флорбол.

Тема 3. Корфбол.

Тема 4. Баскетбол.

Тема 5. Волейбол.

Тема 6. Мини-футбол.

##### **Атлетическая гимнастика:**

Раздел 1. Атлетическая гимнастика.

Тема 1. Занятия на кардио-тренажерах.

Тема 2. Занятия на силовых тренажерах.

Раздел 2. Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Тема 1. Практические занятия прикладной физической культурой по выбору студента.

##### **Специальная учебная группа:**

Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой.

Тема 1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика, нетрадиционные виды гимнастик.

Санкт-Петербургский государственный институт культуры		Стр. 3 из 3
<b>АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА) (фитнес, спортивные игры, атлетическая гимнастика, специальная учебная группа)</b>	Версия:	1

**Образовательные технологии:**

- использование современных тренировочных и спортивно-оздоровительных технологий;
- проектирование комплексов физических упражнений;
- ролевое моделирование тренировочного процесса и соревнований;
- тестирование общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовки с использованием измерительного оборудования и ТСО.

Согласовано:  
Начальник  
учебно-методического управления



А.Н. Миронова