

	<b>Министерство культуры Российской Федерации</b>
	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный институт культуры»</b>
	<b>Аннотация рабочей программы дисциплины «Прикладная физическая культура» (фитнес, спортивные игры, атлетическая гимнастика, специальная учебная группа)»</b>

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ФИТНЕС, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ,  
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, СПЕЦИАЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ГРУППА)**

<b>Кафедра:</b>	<b>физического воспитания</b>
<b>Зав. кафедрой:</b>	<b>Бледнова В. Н.</b>
<b>Исполнено:</b>	<b>Бледнова В. Н.</b>
<b>Форма обучения:</b>	<b>очная</b>
<b>Объем:</b>	<b>328 часов</b>
<b>Форма промежуточной аттестации:</b>	<b>зачет</b>

**Санкт-Петербург  
2016**

Санкт-Петербургский государственный институт культуры		Стр. 2 из 3
<b>АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ФИТНЕС, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, СПЕЦИАЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ГРУППА)</b>	Версия:	1

Дисциплина «Прикладная физическая культура» (фитнес, спортивные игры, атлетическая гимнастика, специальная учебная группа) посвящена изучению 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 способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.

**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.

**Темы занятий (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.

**Темы занятий (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.

**Темы занятий (специальная учебная группа):**

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

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

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия оздоровительным плаванием.

Тема 1. Оздоровительное плавание.

**Образовательные технологии:**

В процессе освоения данной учебной дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- использование современных тренировочных и спортивно-оздоровительных

Санкт-Петербургский государственный институт культуры		Стр. 3 из 3
<b>АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ФИТНЕС, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, СПЕЦИАЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ГРУППА)</b>	Версия:	1

- 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