

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)**

Направление: 51.03.01 Культурология

Направленность: «Культуры стран и регионов мира
(культуры Востока)»

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 зач. ед.: 328 часов

**Форма промежуточной
аттестации:** Зачет

Санкт-Петербург

2018

Санкт-Петербургский государственный институт культуры		Стр. 2 из 3
АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)	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 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.

Образовательные технологии:

- использование современных тренировочных и спортивно-оздоровительных технологий;
- проектирование комплексов физических упражнений;

Санкт-Петербургский государственный институт культуры	Стр. 3 из 3
АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)	Версия: 1

- 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