

**Аннотация к рабочей программе
элективных дисциплин (модули) по физической культуре и спорту**

Направление подготовки – 46.03.02 Документоведение и архивоведение

Направленность (профиль) – «Документационное обеспечение управления»

Уровень высшего образования – бакалавриат

Форма обучения – очная, заочная

Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования физкультуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - понимать социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знать научно-биологические и практические основы занятий по физкультуре для поддержания здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям физкультурой с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями; - овладение системой практических умений и навыков по физической культуре, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей с помощью занятий физической культурой, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
Темы дисциплины	<p><i>Тема 1. Общая физическая подготовка</i> Упражнения для разогрева мышц. Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах. Комплекс упражнения для выработки техники правильного бега с собственным весом и с утяжелением. Упражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц пресса. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц ног. Подтягивания. Отжимания. Использование гантелей. Комплекс упражнений для начинающих. Комплекс упражнений средней сложности.</p> <p><i>Тема 2. Атлетическая гимнастика</i> Упражнения для формирования умений правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии. Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию</p>

	<p>выносливости.</p> <p>Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.</p> <p>Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.</p> <p>Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.</p> <p>Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.</p> <p>Выполнение общих развивающих упражнений в движении, на месте</p> <p><i>Тема 3. Настольный теннис</i></p> <p>Изучение правил игры в настольный теннис.</p> <p>Обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча.</p> <p>Обучение и совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>Совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.</p> <p>Перемещения в стойке.</p> <p><i>Тема 4. Фитнес-аэробика</i></p> <p>Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг.</p> <p>Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами.</p> <p>Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробике. Техника шпагата.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения для аэробики в домашних условиях.</p> <p>Классическая аэробика.</p> <p>Упражнения на «правильное» падение и поднятие тяжестей</p>
--	--