

## Аннотация дисциплины «Прикладная физическая культура»

Наименование дисциплины	<i>Прикладная физическая культура</i>							
Цель дисциплины	формирование знаний, умений и навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности							
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание роли физической культуры в формировании здоровья человека;</li> <li>- знание основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни;</li> <li>- знание средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры;</li> <li>- умение соблюдать нормы здорового образа жизни;</li> <li>- умение выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;</li> <li>- умение применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- умение выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности;</li> <li>- навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их;</li> <li>- навыки основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>- навыки поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.</li> </ul>							
Основные разделы дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- легкоатлетическая подготовка;</li> <li>- спортивные и подвижные игры;</li> <li>- общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес.</li> </ul>							
Общая трудоемкость дисциплины	0 зач ед/ 328 академических часов.							
		Аудиторная нагрузка, ч				СРС, ч	Промежуточная аттестация, ч	Всего за семестр, ч
	Семестр	Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы	Курсовое проектирование			
	2 семестр	-	68	-	-	4	-	72
	3 семестр	-	68	-	-	4	-	72
	4 семестр	-	68	-	-	4	-	72
	5 семестр	-	34	-	-	2	-	36
	6 семестр	-	34	-	-	6	-	40
7 семестр	-	34	-	-	2	-	36	
ИТОГО:		-	306	-	-	22	-	328