

Аннотация дисциплины

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------------------|-----|------|--------------|--------|----------|----------|
| Наименование дисциплины | <u>Фитнес-культура</u> | | | | | | | |
| 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"> - знание роли физической культуры в формировании здоровья человека; - знание основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, - знание средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры; - умение соблюдать нормы здорового образа жизни; - умение выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - умение применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - умение выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; - навыки основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - навыки поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. | | | | | | | |
| Основные разделы дисциплины | <ul style="list-style-type: none"> - фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности; - инновационные фитнес-технологии; - мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания. | | | | | | | |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 академических часов. | | | | | | | |
| | Семестр | Аудиторная нагрузка, ч | | | | СРС, ч | Контроль | Всего, ч |
| | | Лекции | Пр. | Лаб. | Курс. проект | | | |
| | 2 семестр | - | - | - | - | 46 | - | 46 |
| | 3 семестр | - | - | - | - | 46 | - | 46 |
| | 4 семестр | - | - | - | - | 46 | - | 46 |
| | 5 семестр | - | - | - | - | 46 | - | 46 |
| | 6 семестр | - | - | - | - | 46 | - | 46 |
| | 7 семестр | - | - | - | - | 46 | - | 46 |
| 8 семестр | 2 | 4 | - | - | 42 | 4 | 52 | |
| ИТОГО: | | 2 | 4 | - | - | 318 | 4 | 328 |

1 Аннотация дисциплины

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------------------|-----|------|--------------|--------|----------|----------|
| Наименование дисциплины | <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</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"> - знание роли физической культуры в формировании здоровья человека; - знание основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, - знание средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры; - умение соблюдать нормы здорового образа жизни; - умение выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - умение применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; - умение выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности; - навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их; - навыки основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - навыки поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. | | | | | | | |
| Основные разделы дисциплины | <ul style="list-style-type: none"> - производственная физическая культура; - физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза; - организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований. | | | | | | | |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 академических часов. | | | | | | | |
| | Семестр | Аудиторная нагрузка, ч | | | | СРС, ч | Контроль | Всего, ч |
| | | Лекции | Пр. | Лаб. | Курс. проект | | | |
| | 2 семестр | - | - | - | - | 46 | - | 46 |
| | 3 семестр | - | - | - | - | 46 | - | 46 |
| | 4 семестр | - | - | - | - | 46 | - | 46 |
| | 5 семестр | - | - | - | - | 46 | - | 46 |
| | 6 семестр | - | - | - | - | 46 | - | 46 |
| | 7 семестр | - | - | - | - | 46 | - | 46 |
| 8 семестр | 2 | 4 | - | - | 42 | 4 | 52 | |
| ИТОГО: | | 2 | 4 | - | - | 318 | 4 | 328 |