

## Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<u>Профессионально-прикладная физическая подготовка</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"> <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 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>- производственная физическая культура;</li> <li>- физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза;</li> <li>- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований.</li> </ul>							
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

## Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<i>Фитнес-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 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>- фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности;</li> <li>- инновационные фитнес-технологии;</li> <li>- мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания.</li> </ul>							
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