

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"> - 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

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"> - 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