

Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ	Дисциплина входит в общеобразовательный цикл
Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	<p><b>уметь:</b>  выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>знать:</b>  о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  основы здорового образа жизни.</p>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	160
самостоятельная учебная работа	8
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Форма промежуточной аттестации	Зачет
Разделы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика</li> <li>2. Гимнастика</li> <li>3. Баскетбол</li> <li>4. Волейбол</li> <li>5. Лыжная подготовка</li> <li>6. Бадминтон</li> <li>7. Аэробика</li> </ol>

