

Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ	Дисциплина входит в общеобразовательный цикл
Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	<p>уметь: 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>знать: 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"> 1. Легкая атлетика 2. Гимнастика 3. Баскетбол 4. Волейбол 5. Лыжная подготовка 6. Бадминтон 7. Аэробика

