

Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ	Дисциплина входит в общеобразовательный цикл
Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

	<p>системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • основы здорового образа жизни.
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	292
в том числе:	
лекции	
лабораторные занятия	
всего учебных занятий	146
самостоятельная учебная работа	146
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет
Разделы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкая атлетика 2. Гимнастика 3. Баскетбол 4. Волейбол 5. Лыжная подготовка 6. Бадминтон 7. Аэробика