

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «университет «Дубна»  
(государственный Университет «Дубна»)  
Филиал «Угреша»

Кафедра гуманитарного и междисциплинарного системного образования

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор филиала «Угреша»  
  
Б.М.Балоян  
« 10/31 » 10 2017г.



**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Б1.В.ДВ.12.01 Элективные дисциплины (модули)  
«Фитнес тренировка»

**Направление подготовки (специальность)**

09.03.02 "Информационные системы и технологии"

**Уровень высшего образования**

бакалавриат

**Направленность (профиль) программы (специализация)**

Информационные системы в логистике

**Форма обучения**

заочная

курс 1-3  
набор 2016

Держинский, 2017 год



Доцент кафедры гуманитарного и междисциплинарного системного образования О.С. Леонтьева 

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ПООП ВО по направлению подготовки 09.03.02– Информационные системы и технологии

Программа рассмотрена на заседании кафедры гуманитарного и междисциплинарного системного образования

Протокол заседания № 01 от «03» 10 2017 г.

И.о. заведующего кафедрой к.ф.-м.н.  В.Б. Лазарева

«  » \_\_\_\_\_ 201   г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой  / И.М. Петрушко

«03» 10 2017 г.

Библиотекарь  / А.В. Олексюк

«03» 10 2017 г.

Эксперт: к.п.н., ст. преподаватель кафедры спортивных игр

ФГБОУ МГАФК  А.А. Джумок  
(ученая степень, ученое звание, Ф.И.О, место работы, должность)

«  » \_\_\_\_\_ 201   г.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Целью изучения дисциплины** Б1.В.ДВ.12.01 является изучение теории и методики фитнес тренировок. Процесс физического воспитания студентов направлен на овладение двигательными умениями и навыками, развитие физических качеств, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности и формирование физической культуры личности средствами фитнеса.

Для достижения цели изучения дисциплины необходимо решить следующие **задачи**:

- 1) оздоровительные: развитие функциональных свойств организма, укрепление и сохранение здоровья, профилактика заболеваний, поддержание спортивной формы, повышение уровня работоспособности организма и др.;
- 2) спортивные: комплексное развитие физических способностей (сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота), овладение большим арсеналом двигательных умений и навыков, достижение наивысших спортивных результатов;
- 3) эстетические: коррекция телосложения, возможность создания красивой, гармоничной фигуры;
- 4) психологические: получение положительных эмоций, воспитание волевых качеств личности, активный отдых, стрессоустойчивость и др.

## 2. Объекты профессиональной деятельности при изучении дисциплины

Для данной дисциплины не предусмотрены.

## 3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата:

Дисциплина Физическая культура является дисциплиной базовой частой ОПОП Б1.В.ДВ.12.01, обязательна для изучения.

## 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
<b>ОК-11:</b> Владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> основные средства и методы физического воспитания <b>КодЗ (ОК-11)</b> <b>Уметь:</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств <b>КодУ (ОК-11)</b> <b>Владеть:</b> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>КодВ(ОК-11)</b>
<b>ОК-06</b> Умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	<b>Знать:</b> методы самоконтроля при занятиями физическими упражнениями и спортом <b>КодЗ(ОК-06)</b> <b>Уметь:</b> Применять средства самоконтроля для сохранения своего здоровья . <b>КодУ(ОК-06)</b> <b>Владеть:</b> Должным уровнем физической подготовленности для успешного выполнения профессиональных задач <b>КодВ(ОК-06)</b>

**5. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Объем дисциплины (модуля) составляет 9 зачетных единиц, всего **328 часов** практических занятий.