

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
« 03 » / 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 2017

Дзержинский, 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. В.Б. Лазарева

« » _____ 201 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой И.М. / И.М. Петрушко

« 03 » 10 2017 г.

Библиотекарь А.В. / А.В. Олексюк

« 03 » 10 2017 г.

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

ФГБОУ МГАФК А.А. 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 частью ОПОП Б1.В.ДВ.11.01, 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
ОК-11: 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	Знать: основные средства и методы физического воспитания КодЗ (ОК-11) Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств КодУ (ОК-11) Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности КодВ(ОК-11)
ОК-06 Умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Знать: методы самоконтроля при занятиями физическими упражнениями и спортом КодЗ(ОК-06) Уметь: Применять средства самоконтроля для сохранения своего здоровья . КодУ(ОК-06) Владеть: Должным уровнем физической подготовленности для успешного выполнения профессиональных задач КодВ(ОК-06)

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.