

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

Кафедра гуманитарного и междисциплинарного системного образования



**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Б1.В.ДВ.08.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. «Фитнес тренировка»

**Направление подготовки (специальность)**

38.03.02- Менеджмент

**Уровень высшего образования**

бакалавриат

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

Логистика

**Форма обучения**

заочная

курс 1-3  
набор 2015

Дзержинский, 2017 год

Доцент кафедры гуманитарного и междисциплинарного системного образования  
О.С. Панченко *js*

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ПООП ВО по направлению подготовки 38.03.02- Менеджмент

Программа рассмотрена на заседании кафедры гуманитарного и междисциплинарного системного образования

Протокол заседания № 01 от « 03 » 10 201 7 г.

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

«     » \_\_\_\_\_ 201     г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой к.э.н., доцент *Т.В. Усова* Т.В. Усова

« 10 » 10 201 7 г.

Библиотекарь *О.В.* / А.В. Олексюк

« 10 » 10 201 7 г.

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

ФГБОУ МГАФК *Управления  
кадров и  
делопроизводства* 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.08.01** 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.08.01, 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-7:</b> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> основные средства и методы физического воспитания <b>КодЗ (ОК-7)</b> <b>Уметь:</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств <b>КодУ (ОК-7)</b> <b>Владеть:</b> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>КодВ(ОК-7)</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.