

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы по дисциплине**  
**СОДЕРЖАНИЕ И ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**основной образовательной программы**  
**по направлению подготовки высшего образования**

**49.03.01 Физическая культура**

**Профиль ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**квалификация (степень) – бакалавр**

**форма обучения – очная**

Образовательная программа учебной дисциплины «Содержание и виды физкультурно-оздоровительной деятельности» составлена в соответствии с учебным планом подготовки академических бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и положениями Университета.

**Целью изучения дисциплины является:**

Приобретение студентами необходимых прикладных навыков, а также изучение закономерностей физического развития и совершенствования двигательных умений и навыков человека с помощью многочисленных средств, методов и форм организации занятий по фитнесу.

**Задачи изучения дисциплины:**

- формировать основы техники различных видов фитнес-программ, знание истории развития фитнеса в мире, основы построения тренировочного процесса в фитнесе.
- освоение умений проводить фитнес-программы в качестве инструктора групповых занятий, составлять программы персонального тренинга.

**Требования к результатам освоения дисциплины.** В результате изучения дисциплины бакалавр будет:

**знать:** историю развития фитнеса в мире, её цели и задачи, роль и место фитнеса в общей системе физического воспитания, основы техники различных видов фитнеса, а также основы построения процесса тренировки.

**уметь:** самостоятельно разработать индивидуальные фитнес-программы, эффективного контроля процесса тренировки различных категорий занимающихся.

**владеть:** опытом проведения занятий по ФОД.

Учебно-методический комплекс дисциплины предназначен для студентов очного и заочного обучения по направлению 49.03.01 «Физическая культура» (академический бакалавриат) с направленностью/профилем программы «Физкультурно-спортивная деятельность», как программный материал к курсу «Содержание и виды физкультурно-оздоровительной деятельности».

Учебно-методический комплекс содержит рабочую программу, где представлены: перечень разделов и тем, распределение их по часам и семестрам, краткое содержание курса, включая лекционные и практические занятия, учебно-методическое обеспечение разделов современных проблем науки и образования. Отдельно представлены: вопросы для контроля знаний, перечень вопросов для подготовки к зачету/экзамену.