

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Цели освоения дисциплины: сформировать систему научно-практических знаний, умений и навыков в области физкультурно-оздоровительных технологий, необходимых для профессиональной деятельности будущих бакалавров.

Задачи изучения дисциплины:

- ознакомить студентов с основными видами физкультурно-оздоровительных технологий, различными системами физических упражнений, применяемыми с оздоровительной и профилактической целями;
- научить будущих бакалавров использовать полученные знания в своей практической деятельности при разработке оздоровительных программ.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Студент, изучивший дисциплину, должен:

Знать:

- виды, методы и средства физкультурно-оздоровительной деятельности, применяемые при реализации на практике оздоровительных и корригирующих мероприятий;
- основные принципы применения физкультурно-оздоровительных технологий и особенности их применения для различных возрастных категорий;

Уметь:

- определять задания, режимы двигательной деятельности для различных возрастных категорий и составлять индивидуальную программу занятий с учетом функционального состояния;
- дозировать физические нагрузки, определять и оценивать эффективность средств и методов физкультурно-оздоровительной деятельности;

Владеть:

- практическим применением различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности для различных возрастных категорий в зависимости от функционального состояния занимающихся.