Аннотация к рабочей программе дисциплины:

Б1.В.ДВ.03.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (АЭРОБИКА И ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ)

Объем трудоемкости: 328ч

Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Аэробика и фитнес технологии» является формирование системы знаний, умений, владений по теоретической и практической подготовке выпускника к использованию приобретенных навыков для самостоятельных занятий в области аэробики и фитнес технологий в процессе трудовой деятельности.

Задачи дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач которые являются необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве бакалавра:

− понимание социальной роли аэробика и фитнес технологий в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

− знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

− формирование мотивационно - ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

− овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

− обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

− воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);

− приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;

− воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 дисциплины (модули) основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Здоровье сберегающие технологии в педагогическом образовании», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 5C7A8B3E3B6E2E8A2C8C0B5B1E8B4D
Владелец: Хагуров Темыр Айтечевич
Действителен: с 13.10.2023 до 13.01.2025

Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей компетенции:

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности))
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.1 Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности	Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
	Владеет, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма	Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
	Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности
ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике	Знает научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
	Умеет использовать приобретенные навыки для самостоятельных занятий в области аэробики и фитнес технологий в процессе трудовой деятельности.
	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

Содержание дисциплины:

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице *(для студентов ОФО)*

Вид учебной работы	Всего часов	Форма обучения			
		очная			
		семестр I	семестр II	семестр III	семестр IV
Контактная работа, в том числе:					
Аудиторные занятия (всего):	**328**	**82**	**82**	**82**	**82**
Занятия лекционного типа	-	-	-	-	
Лабораторные занятия	-	-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	124	34	30	30	30
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	

Самостоятельная работа, в том числе:						
Курсовая работа		-	-	-	-	
Проработка учебного (теоретического) материала		204	48	52	52	52
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)		-	-	-	-	
Реферат		-	-	-	-	
Подготовка к текущему контролю		-	-	-	-	
Контроль:						
Подготовка к экзамену						
Общая трудоемкость	**час.**	**328**	**48**	**52**	**52**	**52**
	в том числе контактная работа	**124**	**34**	**30**	**30**	**30**
	зач. ед	**-**	**-**	**-**	**-**	

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет

Автор-составитель Пологова И.В., старший преподаватель кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала КубГУ в г. Славянске-на-Кубани.