

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

### **Б1.В.ДВ.04.05 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 аэробики 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.

#### **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)

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

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<br>I | семестр<br>II | семестр<br>III | семестр<br>IV |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                                       |                                      |              |               |                |               |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>   |                                      | <b>328</b>   | <b>82</b>     | <b>82</b>      | <b>82</b>     |
| Занятия лекционного типа   |                                      | -            | -             | -              | -             |
| Лабораторные занятия   |                                      | -            | -             | -              | -             |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)                   |                                      | 124          | 34            | 30             | 30            |
| <b>Иная контактная работа:</b>   |                                      |              |               |                |               |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)  |                                      | -            | -             | -              | -             |
| Промежуточная аттестация (ИКР)   |                                      | -            | -             | -              | -             |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>                                  |                                      |              |               |                |               |
| <i>Курсовая работа</i>   |                                      | -            | -             | -              | -             |
| <i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>                        |                                      | 204          | 48            | 52             | 52            |
| <i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i> |                                      | -            | -             | -              | -             |
| <i>Реферат</i>   |                                      | -            | -             | -              | -             |
| Подготовка к текущему контролю   |                                      | -            | -             | -              | -             |
| <b>Контроль:</b>   |                                      |              |               |                |               |
| Подготовка к экзамену  |                                      |              |               |                |               |
| <b>Общая трудоемкость</b>  | <b>час.</b>                          | <b>328</b>   | <b>48</b>     | <b>52</b>      | <b>52</b>     |
|  | <b>в том числе контактная работа</b> | <b>124</b>   | <b>34</b>     | <b>30</b>      | <b>30</b>     |
|  | <b>зач. ед</b>                       | <b>-</b>     | <b>-</b>      | <b>-</b>       | <b>-</b>      |

**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.