

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.1.ДВ.04.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

(Аэробика и фитнес технологии)

**Направление подготовки/специальность 44.03.05 Педагогическое образование, с
двумя профилями подготовки: Английский язык, Немецкий язык**

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 следующих компетенций:

| 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. | 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:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

| № | Наименование разделов (тем) | Количество часов | | | | |
|-------------------------------------|---|------------------|-------------------|-----|----|----------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1. | Методы и средства оценки, и развития общей выносливости | 30 | | 10 | | 20 |
| 2. | Методы и средства оценки, и развития скоростных способностей | 30 | | 10 | | 20 |
| 3. | Методы и средства оценки, и развития силовых способностей | 30 | | 10 | | 20 |
| 4. | Методы и средства оценки, и развития гибкости | 30 | | 10 | | 20 |
| 5. | Специальная физическая подготовка | 30 | | 10 | | 20 |
| 6. | Обучение технике базовых шагов в сочетании с работой рук | 44 | | 24 | | 20 |
| 7. | Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой | 54 | | 10 | | 44 |
| 8. | Фитнес технологии (пилатес) | 40 | | 20 | | 20 |
| 9. | Фитнес технологии (каланетика) | 40 | | 20 | | 20 |
| <i>ИТОГО по разделам дисциплины</i> | | | | | | |
| | Контроль самостоятельной работы (КСР) | | | | | |
| | Промежуточная аттестация (ИКР) | | | | | |
| | Подготовка к текущему контролю | | | | | |
| | Общая трудоемкость по дисциплине | 328 | | 124 | | 204 |

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.