

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Б1.В.15 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (фитнес-аэробика)**

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 37.03.01 Психология, Психологическое консультирование и коучинг

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

### **Планируемые результаты освоения дисциплины**

**1.1.** Дисциплина Б1.В.15 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (фитнес-аэробика) обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор
УК-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья

**1.2.** В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
	УК-7.2	<p>на уровне знаний: знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств;</p> <p>знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности</p> <p>на уровне умений: уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;</p> <p>уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие</p> <p>на уровне навыков: владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;</p> <p>владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности</p>

### **Объём дисциплины**

Основная образовательная программа предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт. Фитнес-аэробика». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт.

Фитнес-аэробика» происходит на первом, втором и третьем курсах (1 – 6 семестры) в соответствии с учебным планом. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом в 1-5 семестрах – оценка, в 6 семестре- зачет. **Структура дисциплины:**

№ п/ п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточн ой аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР / ЭО , ДО Т*	
			Л	ЛР	ПЗ/ ЭО , ДО Т*	КСР		
Практический раздел								
1.	Классическая аэробика	36	–	–	36*	–	–	6 Т,Р,О
2.	Степ-аэробика	36	–	–	36*	–	–	6 Т,Р,О
3.	Функциональная тренировка	36	–	–	36*	–	–	6 Т,Р,О
4.	Хореографическая подготовка	36	–	–	36*	–	–	6 Т,Р,О
5.	Подготовка к показ. выступлениям	36	–	–	36*	–	–	6 Т,Р,О
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	36	–	–	36*	–	–	6 Т,Р,О
7.	Специальная физическая подготовка	36	–	–	36*	–	–	6 Т,Р,О
8.	Общая физическая подготовка	36	–	–	36*	–	–	6 Т,Р,О
Теоретический раздел								
9.	см. Содержание дисциплины	В процессе занятий						
Промежуточная аттестация		В процессе занятий						
Итого		280	–	–	280	–	–	48
Всего		328						

**Форма промежуточной аттестации:**

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом в 1-5 семестрах – оценка, в 6 семестре- зачет.

**Основная литература:**

1. Ишмухаммедов Н.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта Издательство ПермГУ, 2014. <http://www.iprbookshop.ru/32246.html> (дата обращения: 27.03.2022).

<sup>1</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

2. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах. Амурский университет, 2012. <http://www.iprbookshop.ru/22301.html> (дата обращения: 27.03.2022).