

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.9 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Код и наименование направления подготовки, профиль:** 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Музыка и музыкальный театр

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК -7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК -7.2 Участвует в самостоятельных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях и выбирает оптимальные методы решения задач по обеспечению безопасности жизнедеятельности	<p><b>на уровне знаний:</b> Методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности</p> <p><b>на уровне умений:</b> Различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие</p> <p><b>на уровне навыков:</b> Владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности</p>
	УК -7.3 Поддерживает и развивает уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности	<p><b>На уровне знаний:</b> Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки. Методика организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий</p> <p><b>На уровне умений:</b> Анализировать новейшие подходы в области спортивной подготовки, квалифицированного отбора спортсменов для подготовки спортивного резерва и измерения показателей физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, психоэмоциональной сферы</p> <p><b>На уровне навыков:</b> Разработка стратегии тренировочной, образовательной и методической деятельности, направленной на подготовку спортивного резерва</p>

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
	УК -7.4 Овладевает системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств	<p><b>На уровне знаний:</b> Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовк. Методика организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий</p> <p><b>На уровне умений:</b> Анализировать новейшие подходы в области спортивной подготовки, квалифицированного отбора спортсменов для подготовки спортивного резерва и измерения показателей физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, психоэмоциональной сферы</p> <p><b>На уровне навыков:</b> Утверждение планов спортивной подготовки</p>

#### Объем дисциплины

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		Объем дисциплины, час.						
		Все го	Семестр					
					3	4	5	6
Очная форма обучения								
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:		328			56	56	56	56
лекционного типа (Л)								
лабораторные работы (практикумы) (ЛР)								
практического (семинарского) типа (ПЗ)		328			56	56	56	56
Самостоятельная работа обучающихся (СР)								
Промежуточная аттестация	форма	зачет			заче т	заче т	заче т	заче т
	час.							
Общая трудоемкость (час. / з.е.)		328			56	56	56	56

## Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Классическая аэробика	42	–	–	36	–	–	Тест, Реферат, Опрос
2.	Степ-аэробика	42	–	–	36	–	–	Тест, Реферат, Опрос
3.	Функциональная тренировка	42	–	–	42	–	–	Тест, Реферат, Опрос
4.	Хореографическая подготовка	42	–	–	42	–	–	Тест, Реферат, Опрос
5.	Подготовка к показ. выступлениям	42	–	–	42	–	–	Тест, Реферат, Опрос
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	42	–	–	42	–	–	Тест, Реферат, Опрос
7.	Специальная физическая подготовка	42	–	–	42	–	–	Тест, Реферат, Опрос
8.	Общая физическая подготовка	34	–	–	34	–	–	Тест, Реферат, Опрос
Теоретический раздел								
9.	см. Содержание дисциплины	В процессе занятий						
Промежуточная аттестация		В процессе занятий						
Итого		328	–	–	328	–	–	-
Всего		328						

### Форма промежуточной аттестации:

Зачет

### Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474341>