

## 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

Современный медиатекст

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК -7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК -7.2</b> 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>
	<b>УК -7.3</b> 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					
			1	2	3	4	5	6
Очная форма обучения								
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:		328	56	56	56	56	56	56
лекционного типа (Л)								
лабораторные работы (практикумы) (ЛР)								
практического (семинарского) типа (ПЗ)		328	56	56	56	56	56	56
Самостоятельная работа обучающихся (СР)								
Промежуточная аттестация	форма	зачет	заче т	заче т	заче т	заче т	заче т	заче т
	час.							
Общая трудоемкость (час. / з.е.)		328	56	56	56	56	56	56

### Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточно й аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Классическая аэробика	42	–	–	36	–	–	Тестирование, Реферат, Опрос
2.	Степ-аэробика	42	–	–	36	–	–	Тестирование, Реферат, Опрос
3.	Функциональная тренировка	42	–	–	42	–	–	Тестирование, Реферат, Опрос
4.	Хореографическая подготовка	42	–	–	42	–	–	Тестирование, Реферат, Опрос
5.	Подготовка к показ. выступлениям	42	–	–	42	–	–	Тестирование, Реферат, Опрос
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	42	–	–	42	–	–	Тестирование, Реферат, Опрос
7.	Специальная физическая подготовка	42	–	–	42	–	–	Тестирование, Реферат, Опрос
8.	Общая физическая подготовка	34	–	–	34	–	–	Тестирование, 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 и спорт: учебное пособие / А.В. Зюкин [и др.].. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>