

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

Б1.В.ДВ.02.01 «ФИТНЕС»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА
по направлению
44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность:

профиль «Информационные технологии в музыкальном образовании»

Форма обучения: очная

Срок освоения ООП: 4 года

Кафедра культурологии, педагогики и искусств

Составлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО
по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Утверждено на заседании УМС
Протокол № 01/08/19 от **30.08.2019**

Санкт-Петербург
2019

Содержание

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	2
3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	2
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	3
5. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	3

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки и будущей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины обеспечивает формирование у студентов универсальных компетенций, предусмотренных Федеральным Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования:

УК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Фитнес» (Б1.В.ДВ.02.01) относится к учебному циклу элективных дисциплин по физической культуре и спорту, и предназначена для студентов, обучающихся по направлению.

Данная дисциплина взаимосвязана со следующими дисциплинами: Физическая культура и спорт (Б1.О.05) и Безопасность жизнедеятельности (Б1.О.04) Блока 1 (модули) – Обязательная часть, Теоретические основы физической культуры (Б1.В.ДВ.02.02) Блока 1 – Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности человека;
- правила и способы планирования индивидуальных спортивных занятий различной целевой аудитории.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием
- разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий

Владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, в том числе при участии в массовых спортивных соревнованиях.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебной деятельности	Всего часов/з.е.	Семестр							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Общая трудоемкость	328								
Контактная работа	328								
лекции									
практические занятия	328	36	36	36	36	54	54	36	40
Промежуточная аттестация, в том числе:									
курсовая работа (курсовой проект)									
контрольная работа									
экзамен									
зачет									8
Самостоятельная работа	36								

5. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

Разработчик:
РХГА