

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.ДВ.07.03 Фитнес-аэробика (Fitness aerobics)**

**Автор:** Хутин С.А., доцент кафедры физического воспитания и здоровья, к.э.н.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 38.03.02 Менеджмент (Management for Business and Economics/Менеджмент в экономике и бизнесе (совместно с Университетом Пизы, Италия). Англоязычный бакалавриат)

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

#### **Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенцию в области поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **План курса:**

##### **Тема 1. Теоретический раздел**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально–биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

## Тема 2. Практический раздел: Фитнес

Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Упражнения на степ-платформе. Разучивание элементов стрейчинга, шейпинга, пилатеса, некоторых танцевальных программ.

### Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способность вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности.
		УК ОС-7.2	Способность самостоятельно выбирать вид физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения

Специалист по управлению персоналом: Деятельность по развитию персонала	УК ОС-7.1	на уровне знаний:
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• основы физической культуры и здорового образа жизни</li> </ul>
		на уровне умений:
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно–спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей</li> </ul>
		на уровне навыков:
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельного правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</li> </ul>
	УК ОС-7.2	на уровне знаний:
		базовые знания в области физической культуры и теории физвоспитания
		на уровне умений:
		использовать физкультурно–спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
		на уровне навыков:
		системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением определённых нормативов по общефизической и спортивной подготовке)

В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: реферат.

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета (в форме устного опроса по теоретическому разделу программы и по результатам выполнения тестов по общефизической подготовке).

**Основная литература:**

1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588>
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>