

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Бианкина Алена Олеговна
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 14.09.2023 13:08:13
 Уникальный программный ключ:
 b2aeadeef209e4ec52d89f812db7eed614bb00b0c

Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Целью является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, самоподготовки, знания основ ведения здорового образа жизни.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Планируемые результаты обучения по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс освоения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту направлен на формирование следующих компетенций, которые позволят усваивать теоретический материал дисциплины и реализовывать практические задачи () и достигать планируемые результаты обучения по дисциплине.

Компетентностная карта дисциплины

Категория (группа) компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			УК-7.2. Знает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
			УК-7.3. Владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Место элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в структуре образовательной программы бакалавриата

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту принадлежат обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

В рамках элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту обучающимся выбирается любая дисциплина (модуль) из предложенных в настоящей рабочей программе.

**Объем (трудоемкость) элективных дисциплин (модулей)
по физической культуре и спорту
(ОБЩАЯ, ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ, ВИДАМ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ)**

**Трудоемкость и виды учебной работы
на очной форме обучения**

3. е.	Все го часов	Контактная работа			Контактная работа по курсовой работе	Часы СР на подготовку кур.раб .	Иная СР	Контроль	Практическая подготовка (часы)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа						
			Лабораторные	Практические/семинарские					
2 семестр									
	82	2		78				2 зачет	
3 семестр									
	102			100				2 зачет	
4 семестр									
	144			142				2 зачет	
Всего по дисциплине									
	328	2		320				6	

Таблица

**Трудоемкость и виды учебной работы
на заочной форме обучения**

3. е.	Все го часов	Контактная работа			Контактная работа по курсовой работе	Часы СР на подготовку кур.раб .	Иная СР	Контроль	Практическая подготовка (часы)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа						
			Лабораторные	Практические/семинарские					

2 семестр									
	132	2					126	4	зачет
3 семестр									
	114			2			108	4	зачет
4 семестр									
	82			2			76	4	зачет
Всего по дисциплине									
	328	2		4			310	12	

Структура и содержание

элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту

Перечень дисциплин (модулей), тем и распределение учебного времени по дисциплинам (модулям)\темам, видам учебных занятий (в т.ч. контактной работы), видам текущего контроля

Очная форма обучения

Элективные дисциплины (модули)\темы	Контактная работа			Часы СР на подготовку кур.р.	Иная СР	Контроль	Всего часов
	Занятия лекционно-го типа	Занятия семинарского типа					
		Лаб. р	Пра к. /сем.				
Дисциплина (Модуль) на выбор обучающегося							
Дисциплина (Модуль) Йога	2		320			6	328
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2						2
Учебно-тренировочные занятия по Йоге			320				320
Зачет						6	6
Всего часов по избранной дисциплине (модулю)	2		320			6	328
Дисциплина (Модуль) Шейпинг	2		320			6	328
Вопросы техники	2						2

безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.								
Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу			320					320
Зачет							6	6
Всего часов по избранной дисциплине (модулю)	2		320				6	328
Дисциплина (Модуль) Пилатес	2		320				6	328
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2							2
Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу			320					320
Зачет							6	6
Всего часов по избранной дисциплине (модулю)	2		320				6	328

заочная форма обучения

Элективные дисциплины (модули)\темы	Контактная работа				Часы СР на подготовку кур.р.	Иная СР	Контроль	Всего часов
	Занятия лекционно-го типа	Занятия семинарского типа		Контактная работа по кур.р.				
		Лаб.р	Практ./сем.					
Дисциплина (Модуль) на выбор обучающегося								
Дисциплина (Модуль) Йога	2		4			310	12	328
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2							2
Учебно-тренировочные занятия по Йоге			4			310		314

Зачет							12	12
Всего часов по избранной дисциплине (модулю)	2		4			310	12	328
Дисциплина (Модуль) Шейпинг	2		4			310	12	328
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2							2
Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу			4			310		314
Зачет							12	12
Всего часов по избранной дисциплине (модулю)	2		4			310	12	328
Дисциплина (Модуль) Пилатес	2		4			310	12	328
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2							2
Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу			4			310		314
Зачет							12	12
Всего часов по избранной дисциплине (модулю)	2		4			310	12	328

Содержание элективных дисциплин\модулей

№ п/п	Наименование элективной дисциплины (модуля)	Содержание элективной дисциплины (модуля)
1	Йога	<p>Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Йога - одно из самых модных направлений в фитнесе, основы которого были заложены еще в Древней Индии. Йога помогает обрести внутреннюю гармонию через физическое совершенствование тела.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия по Йоге:</p> <p>Упражнения в данной методике представляют собой асаны (позы), что выдерживаются определенное время. Они направлены на развитие силы, выносливости и гибкости, повышение уровня энергии, улучшение осанки и обмена веществ.</p>

2.	Шейпинг	<p>Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу включают комплекс простых и доступных упражнений, что благодаря последовательному воздействию на мышцы и многократному повторению способствуют улучшению фигуры – они могут быть направлены как на уменьшение объемов, так и на увеличение «недостающих» округлостей. Если целью тренировок является похудение, физические нагрузки применяются в комплексе со специальной диетой.</p>
3.	Пилатес	<p>Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу: Комплекс упражнений для любого уровня физической подготовки и не имеет противопоказаний. Его целью является создание здорового и подтянутого тела. В ходе тренировок хорошо прорабатываются мышцы живота, спины и малого таза. Систематические занятия укрепляют мышечный каркас, улучшают осанку, развивают пластику, грацию, силовую выносливость и гибкость суставов.</p>