

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования  
«Московский социально-педагогический институт»  
Факультет коррекционной педагогики и специальной психологии

### **Аннотация рабочей программы дисциплины**

**Б1.В.ДВ.07.01 «Физическая культура и спорт. Аэробика и фитнес»**

Специальность  
37.05.01 Клиническая психология  
(уровень специалитета)

Направленность (профиль)  
Клиническая психодиагностика, психокоррекция и психотерапия

Форма обучения  
Очная

Москва – 2023

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. АЭРОБИКА И ФИТНЕС**

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры личности, повышение уровня физической подготовленности работоспособности к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

1. Развить и совершенствовать двигательные (физические) способности с применением средств и методов физической культуры.
2. Сформировать систему специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, профессионально значимые качества и свойства личности.
3. Дать методику формирования и выполнения комплекса упражнений аэробной направленности для самостоятельных занятий, способов самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

**Содержание дисциплины:**

Аэробика классическая и танцевальная.

Степ-аэробика.

Фитбол-аэробика.

Функциональный тренинг.

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

**Цель:**

формирование физической культуры личности, повышение уровня физической подготовленности работоспособности к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

1. Развить и совершенствовать двигательные (физические) способности с применением средств и методов физической культуры.
2. Сформировать систему специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, профессионально значимые качества и свойства личности.
3. Дать методику формирования и выполнения комплекса упражнений аэробной направленности для самостоятельных занятий, способов самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

### **1.3. Язык обучения**

Язык обучения – русский.

**1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации**

Форма обучения	Общий объем дисциплины		Объем в академических часах						
			Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем				КСР	Промежуточная аттестация (зачет)
	В зач. ед.	В академ. часах		Всего	Виды учебных занятий				
					Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		
Очная		328		328	328		328		

**1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы**

Код компетенции наименование компетенции	Код, наименование и содержание индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p><b>На уровне знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>– специальные средства аэробной направленности для поддержания и укрепления здоровья.</li> </ul> <p><b>На уровне умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития;</li> <li>– правильно оценивать свое физическое состояние и регулировать физическую нагрузку;</li> <li>– использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий</li> </ul>

		<p>физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– составлять комплексы упражнений аэробной направленности для самостоятельных занятий.</li></ul> <p><b>На уровне навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности;</li><li>– выполнения комплекса упражнений аэробной направленности для самостоятельных занятий с учётом правил личной гигиены и рационального режима труда и отдыха.</li></ul>
--	--	---