

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 10:40:08
Уникальный программный ключ:
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе"

(МГРИ)

Аннотация дисциплины (модуля)

Аэробика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физвоспитания
Учебный план	b080301_22_WW22.plx Направление подготовки 08.03.01 СТРОИТЕЛЬСТВО
Общая трудоёмкость	0 ЗЕТ
Форма обучения	очная
Программу составил(и):	к.п.н., зав.кафедрой, Гукасян С.А.
Семестр(ы) изучения	1; 2; 3; 4; 5; 6;

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	-формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования средств аэробики для сохранения и укрепления здоровья;
1.2	-

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Здоровьесбережение
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2.3	Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

историческое развитие физической культуры в России; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках; возрастные особенности физических качеств; правила личной гигиены, профилактики травматизма; о необходимости здорового образа жизни; основные средства и методы физического воспитания.

теоретические основы безопасности жизнедеятельности; правовые и нормативные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; основные опасности, их свойства и характеристики; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; разрабатывать индивидуальный двигательный режим (по мере возможности); соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой (по мере возможности); использовать элементарные средства физической культуры для профессионально-личностного развития; подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств

применять нормативные правовые акты в области безопасности жизнедеятельности; идентифицировать основные опасности среды обитания человека; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобные 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 физической культурой.

Владеть:

методами контроля индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приемами страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемами оказания первой помощи при травмах и ушибах; навыками физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
историческое развитие физической культуры в России; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках; возрастные особенности физических качеств; правила личной гигиены, профилактики травматизма; о необходимости здорового образа жизни; основные средства и методы физического воспитания.	
3.2	Уметь:
технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; разрабатывать индивидуальный двигательный режим (по мере возможности); соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой (по мере возможности); использовать элементарные средства физической культуры для профессионально-личностного развития; подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	
3.3	Владеть:
методами контроля индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приемами страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемами оказания первой помощи при травмах и ушибах; навыками физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	