

Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
**«Б1.В.ДВ.09.02 Стретчинг »**  
в составе основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование,  
направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

**1. Цели освоения учебной дисциплины**

**Цель:** – сформировать позитивное отношение студентов к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- повышение уровня ритмической подготовки студентов путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки студентов;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата студентов с помощью использования стретчинга.
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- повысить уровень здоровья студентов, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности студентов об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.
- способствовать адаптации студентов в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

**2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

**2.1. Планируемые результаты освоения дисциплины - компетенции выпускников, установленные образовательным стандартом с учетом направленности (профиля) образовательной программы, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины предназначен для формирования следующих компетенций:

ОПК-8 – Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ПКО-3 - Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

**2.2. Планируемые результаты обучения по каждой дисциплине (модулю) и практике обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- Основные терминологические понятия и социальную роль фитнеса в становлении личности и сохранения здоровья человека;

- Структуру построения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом половозростных особенностей занимающихся;
- Морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся различных половозрастных групп;
- Технику безопасности при использовании фитнес-оборудования и инвентаря.

**уметь:**

- проводить физкультурно-оздоровительные занятия с различными категориями населения на основе использования различных фитнес-направлений;
- Составлять физкультурно-оздоровительные программы на основе средств фитнеса учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.

**владеть:**

- Навыками реализации фитнес-программ для различных контингентов занимающихся, направленных на управление массой тела и регуляцию психического состояния

### **3. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и направлена на расширение и углубление компетенций, установленных образовательным стандартом в соответствии с направленностью образовательной программы.

### **4. Общая трудоемкость дисциплины и формы отчетности**

Объем дисциплины 3 з.е., 108 ч., форма отчетности – зачет.