

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(АЭРОБИКА)**

<b>Направление подготовки</b>	Физическая культура
<b>Направленность (профиль) подготовки</b>	Спортивный менеджмент
<b>Цель освоения дисциплины</b>	формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования разнообразных видов и средств оздоровительной аэробики для сохранения и укрепления здоровья; овладение основами методики оздоровительной тренировки в различных направлениях аэробики.
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	Очное обучение - 58 час.
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет
<b>Краткое содержание дисциплины:</b>	<b>Аэробика как средство физической культуры</b>
	Тема 1.1. История возникновения аэробики
	Тема 1.2. Системный анализ различных направлений в аэробике
	Тема 1.3. Двигательные действия и структура занятий в классической оздоровительной аэробике
	Тема 1.4 Музыкальное сопровождение в аэробике. Проведение занятий по хореографии в оздоровительной аэробике
	Тема 1.5. Общеразвивающие упражнения и аэробика
	Тема 1.6. Базовые шаги
	Тема 1.7. Содержание занятий аэробикой
	Тема 1.8. Урок аэробики.
	<b>Спортивная аэробика</b>
	Тема 2.1. Спортивная аэробика, как вид спорта.
	Тема 2.2. Двигательные действия и структура занятий в спортивной аэробике
	Тема 2.3. Спортивная аэробика. Базовые шаги и элементы
	Тема 2.4. Программы по спортивной аэробике
	Тема 2.5. Методы разучивания и составления комбинаций в спортивной аэробике
	Тема 2.6. Гибкость и аэробика
	Тема 2.7. Силовая подготовка в аэробике.
	Тема 2.8. Прыгучесть и ее значение в аэробике
	<b>Оздоровительные направления аэробики</b>
	Тема 3.1. Классическая аэробика
	Тема 3.2. Методы разучивания и составления комбинаций в классической аэробике
	Тема 3.3. Степ-аэробика
	Тема 3.4. Фитбол
	Тема 3.5. Танцевальная аэробика
	Тема 3.6. Йога аэробика
	Тема 3.7. ТАЙ-БО
	<b>Тема 3.8. Мероприятия в спортивной и оздоровительной аэробике. ЕКП</b>

Аннотацию рабочей программы составила ст. преподаватель Кузьмина С.Н.

