

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(АЭРОБИКА)

Направление подготовки (специальность)	49.03.01
Направленность (профиль) подготовки	СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ
Цель освоения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является 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.
Общая трудоемкость дисциплины	Очная форма обучения – 58 часов.
Форма промежуточной аттестации	Зачёт
Краткое содержание дисциплины:	<p>1. Аэробика как средство физической культуры Тема 1.1. История возникновения аэробики Тема 1.2. Содержание занятий аэробикой. Двигательные действия и структура занятий в классической оздоровительной аэробике Тема 1.3. Структура занятий аэробикой</p> <p>2. Спортивная аэробика Тема 2.1. Спортивная аэробика, как вид спорта. Двигательные действия и структура занятий в спортивной аэробике Тема 2.2. Спортивная аэробика. Базовые шаги и элементы. Тема 2.3. Гибкость и аэробика, силовая подготовка в аэробике, прыгучесть и ее значение в аэробике. Методы разучивания и составления комбинаций в спортивной аэробике.</p> <p>3. Оздоровительные направления аэробики Тема 3.1. Классическая аэробика, методы разучивания и составления комбинаций в классической аэробике Тема 3.2. Виды оздоровительной аэробики: степ-аэробика, Фитбол, танцевальная аэробика, йога-аэробика, ТАЙ-БО</p> <p>4. Мероприятия в спортивной и оздоровительной аэробике. ЕКП</p>

Аннотацию рабочей программы составил ст. преподаватель кафедры ТМБОФК
Парамонова С.С.



(ФИО, должность, подпись)