


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. 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.</p> <p>2. Спортивная аэробика 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</p> <p>3. Оздоровительные направления аэробики Тема 3.1. Классическая аэробика Тема 3.2. Методы разучивания и составления комбинаций в</p>

	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 4. Мероприятия в спортивной и оздоровительной аэробике. ЕКП
--	--

Аннотацию рабочей программы составил ст. преподаватель
Парамонова С.С.  (ФИО, должность, подпись)