

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Фитнес-аэробика»

Код и наименование специальности: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Форма обучения: очная, очно-заочное

Планируемые результаты освоения дисциплины:

знает о роли основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Объем дисциплины: общая трудоемкость дисциплины составляет (328 а.ч.), количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:

- по очной форме - 328 часов: лекций - 0 а.ч., практических занятий – 328 а.ч, самостоятельная работа – 0 часов.

- по очно-заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов (лекций - 0 часов, практических занятий – 0 часов), на самостоятельную работу обучающихся – 320 часов, на контроль – 8 часов.

Структура дисциплины:

Тема.1. Классическая аэробика. Тема 2. Степ-аэробика. Тема.3. Функциональная тренировка.Тема.4. Хореографическая подготовка. Тема.5. Прикладно-ориентированная подготовка. Тема.6. Специальная физическая подготовка. Классическая аэробика. Степ аэробика. Функциональная тренировка. Тема.7. Общефизическая подготовка. Развитие быстроты. Развития общей силы. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Развитие ловкости. Развитие прыгучести. Строевая подготовка. Контрольные нормативы

Форма промежуточной аттестации: в соответствии с учебным планом – зачет (сдача контрольных практических нормативов)

Основная литература

1. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
2. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>
3. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
4. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Г.А.Дзержинского, И.В.Прохоровой. – Волгоград: Волгоградское научное издательство. 2016 (электронный ресурс).
5. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие. Г. А. Дзержинский, С. В. Курылев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А Шевченко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017. – 252 с.