

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.22 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ»:

АЭРОБИКА

Наименование образовательной программы: *Социальная структура, социальные институты и процессы*

Код и наименование специальности: 39.03.01 «Социология»

Форма обучения: очная

Планируемые результаты освоения дисциплины: использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья; использует способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности; использует арсенал физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования; применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; использует физические упражнения разной функциональной направленности для профилактики хронических заболеваний.

Объем дисциплины: общая трудоемкость дисциплины 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Структура дисциплины: *Тема 1. Классическая аэробика; Тема 2. Степ-аэробика; Тема 3. Функциональная тренировка; Тема 4. Хореографическая подготовка; Тема 5. Подготовка к показ. выступлениям; Тема 6. Прикладно-ориентированная подготовка; Тема 7. Специальная физическая подготовка; Тема 8. Общая физическая подготовка.*

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>
2. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514559>