

## **Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Аэробика и фитнес аэробика»**

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины.**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

**Содержание дисциплины.** В результате освоения дисциплины, обучающиеся изучат теоретический и практический материал по следующим темам: Обучение технике выполнения основных базовых шагов; Типы классов аэробики; Методы ведения классов аэробики. Терминология; Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике; Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп; Силовые упражнения, развитие силы; Развитие гибкости; Безопасность выполнения упражнений; Подбор и совершенствование техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связей; Степ-аэробика, техника выполнения упражнений на стенах; Хореография, подбор музыки; Обучение хореографическим упражнениям на степе; Аэробные упражнения, развитие выносливости; Силовые упражнения, техника выполнения упражнений с сопротивлением; Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости; Безопасность выполнения упражнений на стенах; Подбор и совершенствования техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связей; Совершенствование хореографических упражнений; Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости; Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости; Постановочная работа корпуса; Упражнения на развития музыкального слуха, пластичности, танцевальности; Аэробные дорожки. Обучение выполнению композиций в парах, тройках, четверках.

**Объем дисциплины - 9 з.е.**

**Форма промежуточного контроля – зачет.**