

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.09.03 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту:
фитнес-аэробика»

Автор:

Заведующая кафедры физкультурно-оздоровительной работы Воробьева С.А.

Преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительной работы Лис Н.С.

**по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»,
профиль «Государственно-правовой»**

квалификация бакалавр

формы обучения заочная

Цель освоения дисциплины:

Сформировать компетенцию «способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» в области государственного и муниципального управления

Алгоритм формирования компетенции базируется:

- на представлении о физической культуре личности, как социально-детерминированной области общей культуры человека, представляющей собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и выражающейся в физической готовности к социальной и профессиональной деятельности.

- на универсальных учебных действиях, которые представляют собой в широком смысле умение учиться, способность к саморазвитию, самосовершенствованию.

- на овладение физическими упражнениями из различных видов спорта, упражнениями профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений, предусматривает, как совершенствование ранее изученных двигательных умений и навыков, так и освоение новых двигательных действий (умений и навыков), а также развитие таких физических качеств как выносливость, сила, быстрота движений, ловкость и гибкость

№ п/п	Наименование тем	Краткое описание тем
1.	Классическая аэробика	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.
2.	Степ-аэробика	Выполнение базовых шагов (элементов) с использованием Степ-платформы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под

№ п/п	Наименование тем	Краткое описание тем
		музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.
3.	Функциональная тренировка	Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.
4.	Общефизическая подготовка	<p>Легкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Прикладная гимнастика: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости. Для девушек: Общеразвивающие упражнения в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки. Комплексы упражнений под музыку. Контрольное упражнение на силовую подготовленность. Для юношей: Комплексы силовых упражнений, акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, переворот боком). Контрольное упражнение на силовую подготовленность.</p> <p>Спортивные игры: Волейбол - стойки, перемещения. Техника приемов и передач мяча. Нападающий удар и блокирование. Техника подач мяча. Двухсторонняя игра. Баскетбол - Техника перемещений, приемов и передач мяча. Техника ведения мяча и броска в кольцо. Техника, тактика игры в защите и в нападении. Двухсторонняя игра. Воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.</p>

Формы текущего контроля

- *направленные на контроль усвоения знаний* о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- *направленные на формирование умений* творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- *направленные на формирование навыков* владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Форма промежуточной аттестации – зачет

Основная литература:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования уровень высшего образования бакалавриат направление подготовки 38.03.04 государственное и муниципальное управление. М: 2014.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
3. Педагогика физической культуры. Издательство: КноРус 2016