

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Аэробика

Наименование образовательной программы: *Психологическое консультирование*

Код и наименование специальности: *37.03.01 «Психология»*

Форма обучения: *очная*

Планируемые результаты освоения дисциплины: сформировать способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Объем дисциплины: Дисциплина «Физическая культура и спорт: аэробика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, в соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается с первого по шестой семестры, общая трудоемкость дисциплины составляет 328 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: Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом во всех семестрах – зачет.

Основная литература

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>