

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.ДЭ.01.06 «Физическая культура и спорт: фитнес-аэробика»

наименование дисциплины

Наименование образовательной программы: «Финансы и кредит»

Код и наименование направления подготовки: 38.03.01 «Экономика»

Форма обучения: очная

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7:**

Код компетенции	Наименование компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Объем дисциплины: 328 акад. часов.

Структура дисциплины:

Для очной формы обучения

Тема 1 – Классическая аэробика.

Тема 2 – Степ-аэробика.

Тема 3 – Функциональная тренировка.

Тема 4 – Хореографическая подготовка*Пилатес, йога.

Тема 5 – Подготовка к показательным выступлениям*Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов.

Тема 6 – Прикладно-ориентированная подготовка.

Тема 7 – Специальная физическая подготовка.

Тема 8 – Общая физическая подготовка.

Формы промежуточной аттестации: зачет.

Основная литература:

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>