АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДЭ.03.02 Фитнес-аэробика

Наименование образовательной программы
Правовое обеспечение национальной безопасности

Код и наименование специальности
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Форма обучения:
Очная, заочная

Планируемые результаты освоения дисциплины

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способен на основе самодиагностики физического состояния отбирать методы поддерживания физического здоровья

Объем дисциплины

На учебную дисциплину Б1.В.ДЭ.03.02 Фитнес-аэробика отведено (очная/заочная) 328 а.ч. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий. Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:
- для очной формы обучения: 328 ак.ч. на контактную работу (328 ак.ч. практических занятий).
- для заочной формы обучения: 4 ак.ч. на контактную работу (4 ак.ч. - лекционных), 320 ак.ч. на самостоятельную работу обучающихся, 4 ак.ч. на контроль (самостоятельная работа обучающихся в период зачетно-экзаменационной сессии).

Структура дисциплины

Очная форма обучения

п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточно й аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Тема 1	Классическая аэробика	**58**			58			Тестирование по общей и специальной физической подготовке раздела
Тема 2	Степ-аэробика	**82**			82			Тестирование по общей и специальной физической подготовке раздела
Тема 3	Функциональная тренировка	**24**			24			Тестирование по общей физической подготовке
Тема 4	Хореографическая подготовка (Пилатес, йога)	**12**			12			Тестирование по общей и специальной физической подготовке раздела
Тема 5	Подготовка к показательным выступлениям (Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов)	**12**			12			Тестирование по общей и специальной физической подготовке раздела
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	**48**			48			Тестирование по общей и специальной физической подготовке раздела
Тема 7	Специальная физическая подготовка	**46**			46			Тестирование по общей и

								специальной физической подготовке раздела
Тема 8	Общая физическая подготовка	41	1				40	Тестирование по общей и специальной физической подготовке раздела
Промежуточная аттестация		**4**						**Зачет**
Всего:		**328/246**			**328/246**			

Примечание:

** – при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом*

Заочная форма обучения

п/п	**Наименование тем (разделов),**	**Объем дисциплины, час.**						**Форма текущего контроля успеваемости, промежуточно й аттестации**
		Всего	**Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий**				**СР**	
			Л/ ДОТ	**ЛР/ ДОТ**	**ПЗ/ ДОТ**	**КСР**		
Тема 1	Классическая аэробика	41	1				40	Тестирование по общей и специальной физической подготовке раздела
Тема 2	Степ-аэробика	40					40	Тестирование по общей и специальной физической подготовке раздела
Тема 3	Функциональная тренировка	41	1				40	Тестирование по общей физической подготовке
Тема 4	Хореографическая подготовка (Пилатес, йога)	40					40	Тестирование по общей и специальной

								физической подготовке раздела
Тема 5	Подготовка к показательным выступлениям (Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов)	40					40	Тестирование по общей и специальной физической подготовке раздела
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	40					40	Тестирование по общей и специальной физической подготовке раздела
Тема 7	Специальная физическая подготовка	41	1				40	Тестирование по общей и специальной физической подготовке раздела
Тема 8	Общая физическая подготовка	41	1				40	Тестирование по общей и специальной физической подготовке раздела
Промежуточная аттестация		**4**						**Зачет**
Всего:		**328/246**	**4/3**				**320/240**	**4/3**

Примечание:

** – при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом*

Форма промежуточной аттестации: зачет

Основная литература:

1. Сапожникова, О. В. Фитнес: Учебное пособие / Сапожникова О.В., - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2021. - 143 с.: ISBN 978-5-9765-3232-8. - https://znanium.com/catalog/product/959261

2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2021. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. https://znanium.com/catalog/product/908430