

**Аннотация к рабочей программе
дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту:
«Фитнес-аэробика»**

Направление подготовки – *46.03.02 Документоведение и архивоведение*

Направленность (профиль) – *«Документационное обеспечение управления»*

Уровень высшего образования – *бакалавриат*

Форма обучения – *очная, заочная*

Год начала подготовки – 2019

Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования фитнес-аэробики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - понимать социальную значимость физической культуры, в том числе фитнес-аэробики, и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знать научно-биологические и практические основы занятий по фитнес-аэробике для поддержания здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям фитнес-аэробикой с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями; - овладение системой практических умений и навыков по фитнес-аэробике, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей с помощью занятий фитнес-аэробикой, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений
Темы дисциплины	<p>Введение в культуру фитнес-аэробики</p> <p>Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг.</p> <p>Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Как сесть на шпагат?</p> <p>Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.</p> <p>Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами.</p> <p>Осанка. Роль мышц в формировании осанки.</p> <p>Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с</p>

	<p>предметами.</p> <p>Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения.</p> <p>Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Аэробика в домашних условиях.</p> <p>Классическая аэробика.</p> <p>Как правильно падать и поднимать тяжести?</p>
--	--