

**Федеральное государственное казенное
образовательное учреждение высшего образования
«Университет прокуратуры Российской Федерации»**

Иркутский юридический институт (филиал)

Кафедра общегуманитарных и социально-экономических дисциплин

Аэробика

Аннотированная программа учебной дисциплины

Специальность 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

*Уровень профессионального образования
высшее образование – специалитет*

*Специализация
Прокурорская деятельность*

Иркутск, 2018

1. Цель освоения учебной дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Аэробика» является формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающегося следующих компетенций и их структурных элементов:

Код компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины студент должен знать, уметь, владеть)
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на состояние здоровья, о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности, о социально-биологических, психофизических основах здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: оценивать уровень физической подготовки; составлять и выполнять индивидуальные комплексы физической культуры, направленные на решение различных задач (общее оздоровление, профилактика заболеваний, увеличение сила, выносливости); проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями для предотвращения травматизма; выполнять контрольные нормативы.</p> <p>Владеть: методами оценки уровня развития основных физических качеств; средствами освоения двигательных действий; средствами совершенствования физических качеств с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания.</p>

3. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Аэробика» относится к элективным дисциплинам вариативной части Блока 1 основной образовательной программы.

4. Объем и виды учебной работы обучающегося по дисциплине в целом по формам обучения

Общая трудоёмкость дисциплины 328 час.		
Виды учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	Семестр (семестры) изучения	
	2,3,4,5,6	
<i>Контактная работа</i>	328	-
в том числе:		
лекции	-	-
практические занятия	328	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-
<i>Промежуточная аттестация</i>	Зачёт	

5. Краткое содержание учебной дисциплины

Кроссовая подготовка, силовая подготовка, скоростно-силовая подготовка, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие координационных способностей, обучение техники перемещений, базовых шагов, закрепление техники перемещений, базовых шагов, совершенствование техники перемещений, базовых шагов, обучение техники танцевальных движений различных направлений, совершенствование техники танцевальных движений различных направлений, закрепление техники танцевальных движений различных направлений.