**АННОТАЦИЯ**

**программЫ дисциплины**

**«Оздоровительная аэробика»**

**по направлению подготовки (специальности)**

**05.03.06 Экология и природопользование**

**профилю подготовки (специализации)**

**Экологический менеджмент и аудит**

**квалификация выпускника**

**бакалавр**

**форма обучения**

**очная**

**1. Цели и задачи**

*Цель**дисциплины* - создать условия для формирования физической культуры личности, заключающейся в способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

*Задачи дисциплины:*

1. Сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

2. Обеспечить знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. Обеспечить овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

5. Способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

6. Создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.В.ДВ.01.03

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**4. Образовательные результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | Код  ИДК |
| ОР.1 | Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности. | УК.7.1.  УК.7.2. |
| ОР.2 | Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. | УК.7.1.  УК.7.2. |

**5. Содержание дисциплины**

Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия.

Раздел 2. Обучение технике выполнения шагов аэробики

Раздел 3. Обучение технике выполнения шагов Латино-аэробики

Раздел 4. Техника выполнения шагов аэробики со степ-платформами

Раздел 5. Комбинации упражнений

**Автор:** к.п.н., доцент Кутепов М.М