

УДК 796: 412 (075.8)
ББК 75.6я73
Б 17

Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Рассмотрено и рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, протокол № 2 от 18.06.2020 г.

Рецензенты:

М. С. Воротова – к.п.н., доцент кафедры «Физическая культура»
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

А. А. Райзих – к.п.н., доцент кафедры ТиМФКГиБЖ ФГБОУ ВО УдГУ

Составители:

О. Ю. Дружинина – доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

Н. Б. Вершинина – ст. преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

Б 17 **Базовые** виды спорта. Аэробика: учебное пособие / Сост. О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые данные (1,9 Мб). – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2020. – Систем. требования: PC не ниже класса Pentium I; 32 Mb RAM; своб. место на HDD 16 Mb; Windows 95/98; Adobe Acrobat Reader.

Учебное пособие включает нормативные документы, определяющие содержание, объем, порядок изучения и преподавания дисциплины «Базовые виды спорта» в разделе «Аэробика». В современных условиях подготовки специалистов различного профиля одним из приоритетных направлений становится формирование знаний и навыков физкультурно-оздоровительных технологий и умелое применение средств двигательной рекреации. Аэробика формирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи и может рассматриваться как одно из средств досуга во внеучебное время. Данное учебное пособие позволяет систематизировать и углубить знания дисциплины «Физическая культура (элективный курс)» из раздела программы «Аэробика».

Предназначено для преподавателей и студентов очной формы обучения неспортивных вузов.

Предложены практические рекомендации по содержанию, организации и методике работы по физическому воспитанию студентов. Приложение содержит примерные комплексы упражнений для студентов.

УДК 796.412(075.8)
ББК 75.6я73

© ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2020
© Дружинина О. Ю., Вершинина Н. Б.,
сост., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ В ОПОП.	7
1.1 Цель и задачи дисциплины.	7
1.2 Место дисциплины в ОПОП	7
1.3 Требования к результатам освоения дисциплины	8
ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
2.1 Объем дисциплины и виды учебной деятельности.	10
2.2 Теоретический раздел.	10
2.3 Учебно-методические рекомендации по дисциплине «Базовые виды спорта».	11
2.4 Распределение разделов по учебным занятиям.	12
ГЛАВА 3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	47
3.1 Текущий контроль	47
3.2 Промежуточная аттестация	49
3.3 Рейтинговая аттестация.	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	58
ПРИЛОЖЕНИЯ	61