

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ»:

АЭРОБИКА

Наименование образовательной программы: *Социальная структура, социальные институты и процессы*

Код и наименование специальности: *39.03.01 «Социология»*

Форма обучения: *очная*

Планируемые результаты освоения дисциплины: знает роли и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, составляет и выполняет комплекс упражнений гимнастики, контролирует свое физическое состояние.

Объем дисциплины: общая трудоемкость дисциплины составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Структура дисциплины: *Тема 1. Техническая подготовка; Тема 2. Тактическая подготовка; Тема 3. Интегральная подготовка; Тема 4. Функциональная тренировка; Тема 5. Игровая подготовка; Тема 6. Прикладно-ориентированная подготовка; Тема 7. Специальная физическая подготовка; Тема 8. Общая физическая подготовка.*

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Основная литература:

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739>
2. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>