

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### К.М.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика»

**Наименование образовательной программы:** *Региональное управление*

**Код и наименование специальности:** *38.03.04 Государственное и муниципальное управление*

**Форма обучения:** *очная, очно-заочное*

**Планируемые результаты освоения дисциплины:**

знает о роли основ 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.

**Объем дисциплины:** общая трудоемкость дисциплины составляет (328 а.ч.), количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:

- по очной форме - 328 часов: лекций - 0 а.ч., практических занятий –328 а.ч, самостоятельная работа – 0 часов.

- по очно-заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов (лекций - 0 часов, практических занятий – 0 часов), на самостоятельную работу обучающихся – 320 часов, на контроль – 8 часов.

**Структура дисциплины:** *Тема.1. Упражнения с собственным весом. Тема 2. Гимнастические упражнения. Тема 3. Упражнения на тренажерах. Тема 4. Упражнения со штангой. Приседание со штангой. Жим лёжа. Становая тяга. Тема 5. Силовые эстафеты. Тема 6.. Прикладно-ориентированная подготовка. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки в длину с места. Метания. Игровая подготовка. Тема 7. Специальная физическая подготовка. Развитие специальной быстроты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специфической координации. Тема 8. Общая физическая подготовка.. Строевая подготовка. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног и таза. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Контрольные нормативы*

**Форма промежуточной аттестации:** в соответствии с учебным планом – зачет (сдача контрольных практических нормативов)

**Основная литература**

1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 335 с.: ил. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6. - Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1381285>
2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542628>

### **Дополнительная литература**

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534- 11118-7. –

URL: <https://urait.ru/bcode/495446>