

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

ФИТНЕС-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 о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; точно описывает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; знает содержание основных нормативных актов. 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, оценивает собственный уровень физической подготовленности.

Объем дисциплины: по очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов (практических занятий – 328 часов) и на самостоятельную работу обучающихся – 0 часов.

Структура дисциплины: *Тема 1. Упражнения с собственным весом; Тема 2. Гимнастические упражнения; Тема 3. Упражнения на тренажерах; Тема 4. Упражнения со штангой; Тема 5. Силовые эстафеты; 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>