

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**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 содержание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; умеет разрабатывать и индивидуально подбирать комплекс оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; творчески использует средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; демонстрирует навыки анализировать и оценивать индивидуальное физическое развитие; навыки осуществления творческого сотрудничества и руководящей роли в коллективных формах занятий физической культурой; организации, проведении и участия в спортивных мероприятиях коллектива; владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; составляет и выполняет комплекс упражнений гимнастики; а также контролирует свое физическое состояние.

**Объем дисциплины:** общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 72 часа (2 ЗЕТ). По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 56 часов (лекций - 8 часов, практических занятий – 48 часов, самостоятельная работа - 8 часов, контроль - 8 часов). На практическую подготовку обучающихся выделено 48 часов по очной форме обучения.

**Структура дисциплины:** *Тема 1. Атлетическая гимнастика; Тема 2. Баскетбол; Тема 3. Волейбол; Тема 4. Легкая атлетика; Тема 5. Фитнес-аэробика. Тема 6. Футбол.*

**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>