

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

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 роль 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; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние.

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: 1. очная форма обучения: практические занятия – 328 а.ч.

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. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5- 7638-3400-0. - <https://znanium.com/catalog/product/967799>
2. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Виноградов Г.П. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с. ISBN 978-5-906839-30-5. - <https://znanium.com/catalog/product/913318>