

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

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. Беговые упражнения; Тема 2. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»; Тема 3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; Тема 4. Подвижные игры с элементами л/а; Тема 5. Метание малого мяча; 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. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>