

## 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 составляет 2 з.е. (72 а.ч.), количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся: 1. очная форма обучения: лекции – 8 а.ч., практические занятия – 24 а.ч., самостоятельная работа – 8 а.ч.

**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. 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>
2. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>