

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.15.02 «Физическая культура и спорт: Атлетическая гимнастика.»

Наименование образовательной программы: *Гражданско-правовая*

Код и наименование специальности: *40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»*

Форма обучения: *очная, заочная*

Планируемые результаты освоения дисциплины:

- знает о роли основ 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.

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 - 328 часов: лекций - 0 а.ч , практических занятий –328 а.ч, самостоятельная работа – 0 часов.

2. заочная форма обучения: лекций - 0 а.ч , практических занятий – 4 а.ч, самостоятельная работа – 320 ч., контроль – 4 ч.

Структура дисциплины: *Тема.1. Упражнения с собственным весом. Тема 2. Гимнастические упражнения. Тема 3. Упражнения на тренажерах. Тема 4. Упражнения со штангой. Приседание со штангой. Жим лёжа. Становая тяга. Тема 5. Силовые эстафеты. Тема 6.. Прикладно-ориентированная подготовка. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки в длину с места. Метания. Игровая подготовка. Тема 7. Специальная физическая подготовка. Развитие специальной быстроты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специфической координации. Тема 8. Общая физическая подготовка.. Строевая подготовка. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног и таза. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Контрольные нормативы*

Форма промежуточной аттестации: в соответствии с учебным планом – зачет (сдача контрольных практических нормативов)

Основная литература

1. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников./ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2012. - 156с. <http://www.iprbookshop.ru/11406>

2. Бударников А.А., Козлов А.В. Пауэрлифтинг – вариативный компонент физической культуры в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников., А.В.Козлов/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01006690483>

3. Бударников А.А, Козлов А.В, Каганер Т.А. Силовые виды спорта: спортивная тренировка девушек – студенток: Учебное пособие/ А.А. Бударников, А.В.Козлов, Т.А. Каганер/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29019318>

4. 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>
5. 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>
6. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430>
7. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>
8. 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>
9. 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>

Дополнительная литература

1. 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>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>
6. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Г.А.Держинского, И.В.Прохоровой. – Волгоград: Волгоградское научное издательство. 2016 (электронный ресурс).
7. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие. Г. А. Держинский, С. В. Курылев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А Шевченко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017. – 252 с.
8. Тяжелая атлетика. Методическое пособие и технические правила по атлетизму, силовому троеборью и гиревому спорту для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. - Волгоград, 2002. – 104 с.