

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 (триста двадцать восемь) академических часов, в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий - практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

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. 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. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>