|  |  |
| --- | --- |
|  **Аннотация** |  |
|  **Рабочей программы дисциплины** |  |
|  |  |  |  |
| Кафедра физического воспитания и спорта  |
| Дисциплина  | Элективные курсы по физической культуре и спорту (фитнес-гимнастика)  |
| Направление подготовки  | 38.03.04 Государственное и муниципальное управление  |
| Профиль  | Государственное и муниципальное управление  |
| Объем дисциплины  | 0 з.е  |
| Формы промежуточной аттестации  |  Зачет |
|  |  |  Зачет |
|  |  |  Зачет |
| **Краткое** **содержание** **дисциплины**   |
|  Тема |  Наименование темы |
|  Тема 1. |  Введение. |
|  Тема 2. |  Рациональная физическая тренировка. |
|  Тема 3. |  Оздоровительная аэробика. |
|  Тема 4. |  Фитнес-аэробика. |
|  Тема 5. |  Пилатес. Виртуальные тренировки Les Mills. Body Balance. |
|  Тема 6. |  Статический стретчинг. |
|  Тема 7. |  Динамический стретчинг. |
|  Тема 8. |  Fitness Mix. Body Pump. The Trip. |
|  Тема 9. |  Body Balance. Йога. |
|  |  |  |  |
| **Список** **литературы**   |
|  |  |  |  |
|  **Основная литература:** |
|  1. Булгакова О.В., Брюханова Н.А. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. - 112 – Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1816599 |
|  2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 173 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/491684 |
|  3. Туревский И. М., Бородаенко В. Н. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 148 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495699 |
|  4. Эммерт М. С., Фадина О. О. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 110 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495814 |

|  |
| --- |
|  5. Зайцев А. А., Васюкевич А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 227 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/496335 |
|  6. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/488898 |
|  **Дополнительная литература:** |
|  1. Руненко С. Д. Врачебный контроль в фитнесе [Электронный ресурс]:Монография. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 192 – Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/969612 |
|  2. Давыдова Е. В., Давыдов Е. А. Развитие качества гибкости студентов при подготовке к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. - 53 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf |
|  3. Кудрявцев И. С., Козловских И. С. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости у студентов [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 115 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf |
|  4. Кочерьян М. А., Вашляева И. В. Технологии тестирования и способы оценки физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2020. - 138 – Режим доступа: http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p493602.pdf |
|  5. Конеева Е. В., Зайцев А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 599 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/494126 |
|  6. Горелов А. А., Румба О. Г. Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 194 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/496822 |
|  7. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 149 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495966 |
|  |
| **Перечень** **информационных** **технологий,** **включая** **перечень** **лицензионного** **программного** **обеспечения** **и** **информационных** **справочных** **систем,**  **онлайн** **курсов,** **используемых** **при** **осуществлении** **образовательного** **процесса** **по** **дисциплине**   |
|  **Перечень лицензионного программного обеспечения:** |
|  |
| Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.  |
| МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.  |
|  **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно- телекоммуникационной сети «Интернет»:** |
| Справочно-правовая система Консультант +. Договор № 163/223-У/2020 от 14.12.2020. Срок действия лицензии до 31.12.2021    |
| Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока   |
| Аннотацию подготовил: Давыдова Е.В.  |