|  |  |
| --- | --- |
| **Аннотация** |  |
| **Рабочей программы дисциплины** |  |
|  |  |  |  |
| Дисциплина  | Элективные курсы по физической культуре и спорту (фитнес-гимнастика)  |
| Направление подготовки  | 40.03.01 Юриспруденция  |
| Профиль  | Все профили  |
| Объем дисциплины  | 0 з.е  |
| Формы промежуточной аттестации  | Зачет  |
| Кафедра физического воспитания и спорта  |
| **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. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. Физическая культура. [Электронный ресурс]:Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/449973 |
| 2. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура. [Электронный ресурс]:Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 450 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/467588 |
| 3. Кудрявцев И. С., Козловских И. С., Микушин М. В. 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 |
| **Дополнительная литература:** |
| 1. Вашляева И. В., Романова Н. А., Шуралева Н. Н. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями. [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 99 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf |
| 2. Современная физическая культура: оздоровительная фитнес-аэробика. [Электронный ресурс]:методические рекомендации по организации самостоятельных занятий оздоровительной фитнес-аэробикой для студентов всех специальностей дневной формы обучения. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2009. - 33 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/retro/10/m2130.pdf |

|  |
| --- |
| 3. Крючек Е. С., Терехина Р. Н., Иванов К. М., Люйк Л. В., Сахарнова Т. К., Степанова И. А., Борисенко С. И., Савельева Л. А., Солодянников В. А., Аллахвердиев Ф. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика.:учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура". - Москва: Академия, 2013. - 283 |
|  |
| **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: Бриурош Лиана Гагиковна  |