Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.06.2021 17:17:58
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ): «ГИМНАСТИКА»

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения дисциплины «Гимнастика» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина входит в базовая часть «модули» - (Б1. О.1.03.ДВ.01.08.) Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин ОП подготовки бакалавра. Курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту: гимнастика», устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

- УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.
- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9 зачетных единиц (328 часа)

5. Основные разделы дисциплины (модуля):

Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зал.

Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.

Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.

Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.

Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.

Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.

Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.

Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.

Выполнения упражнений на груза-блочных устройствах (особенности техники).

Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.

Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.

Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.

Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.

6. **Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:** зачет

7. **Авторы:** Дунаев К.Ш., к. п. н., доцент

Программа одобрена на заседании кафедры

Протокол № 9 от «28» апреля 2021г.

Заведующий кафедрой (подпись) Дунаев К.Ш., к. п. н., доцент.