

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.07.2023 11:47:04  
Уникальный программный ключ:  
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

## **АНОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ): Б1.О.06.04 «ГИМНАСТИКА»**

### **1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Целью изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: 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.

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

**6. Авторы:**

Доцент кафедры СД



(подпись)

Дунаев К.Ш., к.п.н., доцент.

Программа одобрена на заседании кафедры протокол № 9 от «27» апреля 2023 г.

Заведующий кафедрой



(подпись)

Дунаев К.Ш., к.п.н., доцент.