

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА»  
МОДУЛЬ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

**КОД НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ - 49.03.01**

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

Цель освоения модуля «Атлетическая гимнастика»: создать представление о теоретических основах использования модуля в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, овладеть технологиями планирования, проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной и рекреационной деятельности.

*Задачи курса*

- раскрыть историю возникновения и развития атлетической гимнастики;
- сформировать у студентов основы техники правильного выполнения упражнений в атлетической гимнастике;
- способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой в атлетической гимнастике.

**2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Модуль «Атлетическая гимнастика» - составная часть дисциплины «Повышение профессионального мастерства». Данная дисциплина является дисциплиной вариативной части Блока 1.

Для освоения данного модуля необходимы знания, умения, навыки и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Модуль обеспечивает изучение следующих дисциплин: теории и методики физической культуры, анатомии человека и физиологии человека, прохождение педагогической практики.

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ,  
ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

В результате освоения модуля формируются следующие общекультурные компетенции:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК- 8);

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Тема №1. Введение в курс «атлетическая гимнастика»

Тема №2. Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике»

Тема №3. Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой

Тема №4. Принципы построения тренировочных циклов

Тема №5. Упражнения для развития мышц спины

Тема №6. Упражнения для развития мышц ног

Тема №7. Упражнения для развития мышц груди

Тема №8. Упражнения для развития мышц рук

Тема №9. Упражнения для развития мышц живота

Тема №10. Особенности правильного питания при занятиях силовыми упражнениями

Составитель

Гадалов А.В

Заведующий кафедрой ТМБОФК



Батоцыренова Т.Е.

Председатель

учебно-методической комиссии направления



Батоцыренова Т.Е.

Директор ИФКС



Гадалов А.В.

Печать института

