

Министерство образования Ставропольского края
Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт"

Заведующий кафедрой
канд. юрид. наук А.М. Соловьев



Атлетическая гимнастика

аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **юридических и гуманитарных дисциплин**
 Учебный план ПВ-11(1234)10 44.03.01-18-оfo-2020.plx
 направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **328**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	Неделя		16		20		16		18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	32	32	40	40	32	32	36	36	32	32	172	172
Контактная работа при проведении аттестации	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,5	0,5
В том числе инт.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	10
В том числе электрон.	16,1	16,1	40,1	40,1	6	6					62,2	62,2
Итого ауд.	32	32	40	40	32	32	36	36	32	32	172	172
Контактная работа	32,1	32,1	40,1	40,1	32,1	32,1	36,1	36,1	32,1	32,1	172,5	172,5
Сам. работа	15,9	15,9	19,9	19,9	15,9	15,9	17,9	17,9	85,9	85,9	155,5	155,5
Итого	48	48	60	60	48	48	54	54	118	118	328	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель: Создание условий для развития физических качеств, физического воспитания, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий атлетической гимнастикой. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.
1.2	
1.3	Задачи: обучить правильной технике выполнения упражнений на тренажерах и со свободными весами; объяснить, как правильно, регулировать свою физическую нагрузку и развивать основные физические качества; способствовать повышению работоспособности занимающихся; формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга; воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; воспитывать дисциплинированность; способствовать снятию стрессов и раздражительности; воспитание морально-волевых и физических качеств и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.ДЭ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Ритмическая гимнастика
2.1.2	Учебная практика: ознакомительная практика
2.1.3	Здоровьесберегающие технологии
2.1.4	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Ритмическая гимнастика
2.2.2	Физическая культура и спорт
2.2.3	Здоровьесберегающие технологии
2.2.4	Учебная практика: ознакомительная практика
2.2.5	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	
Знать:	
здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; возможности адаптационных резервов организма человека	
Уметь:	
выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	
Владеть:	
здоровьесберегающими технологиями, для жизни с учетом физиологических особенностей организма.	
УК-7.2: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	
Знать:	
основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основы физического здоровья человека и условия реализации социальной и профессиональной деятельности	
Уметь:	
соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной деятельности; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	
Владеть:	
способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками организации и управления своим рабочим и свободным временем для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для улучшения и сокращения работоспособности.	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; возможности адаптационных резервов организма человека;
3.1.2	- основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основы физического здоровья человека и условия реализации социальной и профессиональной деятельности
3.2	Уметь:
3.2.1	- выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;
3.2.2	- соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной деятельности; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
3.3	Владеть:
3.3.1	- здоровьесберегающими технологиями, для жизни с учетом физиологических особенностей организма;
3.3.2	- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками организации и управления своим рабочим и свободным временем для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для улучшения и сокращения работоспособности.

