

**Частная образовательная организация
высшего образования
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОО ВО СПИ)**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН



УТВЕРЖДАЮ
Проректор
ЧОО ВО СПИ
З.Н.Касумова
2018г.

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе
дисциплины «Атлетическая гимнастика»
индекс по ФГОС ВО (учебному плану) – **Б1.В.ДВ.7.1**

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование,
профиль:
«Физическая культура»

Год начала подготовки по УП- 2017

Дербент 2018

Цель занятий:

1. Популяризация атлетической гимнастики (бодибилдинг).
2. Всестороннее развитие всей мускулатуры организма.
3. Увеличение объемов массы тела.
4. Коррекция фигуры.

Задачи занятий:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Обучение технике упражнений с отягощением и на тренажерах и их совершенствование.
3. Формирование устойчивого интереса к атлетической гимнастике (бодибилдинг).
4. Воспитание моральных и волевых качеств учащихся.
5. Развитие и совершенствование физических качеств – силы, силовой выносливости.
6. Обучение основам правильного питания и сна, а также восстановительным процедурам.

Дисциплина направлена на формирование специальных компетенций (СК):

– применяет на практике основные учения в области физической культуры (СК-1); способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (СК-2).

В настоящее время «Бодибилдинг» пользуется большой популярностью во всем мире, в том числе у многомиллионного населения нашей страны. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития, одной из гармонического развития личности.

«Бодибилдинг» или атлетическая гимнастика – переводится как строительство тела. Наш организм, наше тело наделено способностью, изменяться.

Студент должен

уметь:

- составлять комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить практические занятия по атлетической гимнастике.

знать:

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;

иметь навыки:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

№ пп	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть

1.	СК-1	применяет на практике основные учения в области физической культуры	правила пожарной безопасности; правила страховки и самостраховки; санитарно-гигиенические требования; гигиену, закаливание, режим дня, питание;	составлять комплексы упражнений атлетической гимнастики; проводить практические занятия по атлетической гимнастике.	Воспитать стремление к здоровому образу жизни. Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
2.	СК-2	способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида			

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» является дисциплиной по выбору вариативной части Блока 1 **Б1.В.ДВ.7.1.** по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура». Дисциплина реализуется в ЧОО ВО СПИ (г. Дербент) на кафедре Гуманитарных дисциплин.

При изучении дисциплины Атлетическая гимнастика студенты опираются на знания, полученные в результате параллельного освоения следующих дисциплин: «Анатомия», : «Основы мед знаний и здорового образа жизни», «Педагогика», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Спортивная метрология», «Практические занятия по виду спорта». (строение и закономерности развития человеческого тела в связи с его функциями и влияниями, которые оно испытывает со стороны окружающей среды, специфика влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом); «Гимнастика», «Шейпинг», «Физическая культура».

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» является основой для успешного изучения дисциплин профессиональной подготовки, «Теория и методика физической культуры и спорта» (методика оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения). Возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.

Краткое содержание дисциплины:

Введение в курс «Атлетической гимнастики».
Тренировочные принципы по Джо Вейдеру
Атлетизм и питание
Учебная практика
Выполнение разряда (внутригрупповые соревнования)

Общая трудоемкость дисциплины: 144 часа - 4 зета.

