

**Аннотация к рабочей программе
дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту:
«Атлетическая гимнастика»**

Направление подготовки – 46.03.02 Документоведение и архивоведение

Направленность (профиль) – «Документационное обеспечение управления»

Уровень высшего образования – бакалавриат

Форма обучения – очная, заочная

Год начала подготовки – 2019.

Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования атлетической гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - понимать социальную значимость физической культуры, в том числе атлетической гимнастики, и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знать научно-биологические и практические основы занятий по атлетической гимнастике для поддержания здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям атлетической гимнастикой с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями; - овладение системой практических умений и навыков по атлетической гимнастике, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей с помощью занятий атлетической гимнастикой, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений
Темы дисциплины	<p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.</p> <p>Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Воспитание выносливости. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.</p> <p>Воспитание силы. Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.</p> <p>Воспитание гибкости. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.</p>

	<p>Воспитание координационных способностей. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.</p> <p>Воспитание двигательной памяти. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.</p> <p>Методика обучения гимнастике. Выполнение общих развивающих упражнений в движении, на месте.</p> <p>Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе. Использование метода модерации, «открытое пространство». Составление комплексов упражнений на заданную тему.</p>
--	--