

**Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины  
«Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: атлетическая  
гимнастика»**

Направление подготовки – 38.03.03 Управление персоналом

Направленность (профиль) – «Управление персоналом организации»

Уровень высшего образования – бакалавриат

<b>Цель изучения дисциплины</b>	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.
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- понимание социальной значимости физической культуры, в том числе атлетической гимнастики, и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li><li>- знание научно-биологических и практических основ занятий по атлетической гимнастике для поддержания здорового образа жизни;</li><li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям атлетической гимнастикой с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;</li><li>- 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;</li><li>- 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;</li><li>- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</li></ul>
<b>Содержание занятий</b>	<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>
--	---