



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D1633212

Владелец: Кулешин Максим Георгиевич

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СГПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Атлетическая гимнастика

(наименование учебной дисциплины)

#### Блок: базовый (Б1.О)

#### Модуль теоретико-методических основ физической культуры и спорта

##### 1. Цель и задачи дисциплины

Цель: Цель дисциплины - вооружить студентов знаниями, умениями, навыками в области атлетической гимнастики, воспитании физических, нравственных, волевых качеств, формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре.

Задачи дисциплины:

Задачи дисциплины:

- 1 - рассмотреть систему методов, позволяющих с помощью упражнений силового характера целенаправленно воздействовать на формирование пропорции тела, укрепления му-скулатуры, развития силы, а также избежать отрицательного воздействия чрезмерных нагрузок;
- 2 - ознакомить студентов с упражнениями, выполняемыми с различными видами отягощений (гантели, гири, штанга, эспандер, тренажеры и т.д.);
- 3 - ознакомить студентов с комплексом упражнений, выполняемых для различных групп мышц (трицепс, бицепс, мышц груди и т.д.).

##### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина "Атлетическая гимнастика" входит в Модуль теоретико-методических основ физической культуры и спорта, код: Б1.О.06.01.

##### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины "Атлетическая гимнастика" направлено на формирование у обучающихся индикаторов установленных компетенций:

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

##### 4. Структура дисциплины

###### Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные (-ых) единиц (-ы) (72 ч.), включая промежуточную аттестацию.

###### Формы контроля.

Зачет

###### Содержание дисциплины.