

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА)»

1. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Атлетическая гимнастика)» относится к дисциплинам Блока 1, Б1.В.11.04, части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

2. Объем дисциплины: 68 часов.

3. Содержание дисциплины: Основы знаний об атлетической гимнастике. Цели и задачи атлетической гимнастики. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения. Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях. Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях. Круговая тренировка общефизической направленности. Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса. Для развития основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног) используются основные упражнения. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз. Комплексы упражнений по атлетической гимнастике. Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

5. Форма контроля: зачет

6. Разработчик: старший преподаватель кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики, Глухарев А.Н.