

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Атлетическая гимнастика»

1. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к дисциплинам Блока 1 обязательной части Б1.О.03.05.03

2. Объем дисциплины: 2 зачетные единицы.

3. Содержание дисциплины: Предмет «Атлетическая гимнастика». **Введение в курс атлетической гимнастики:** 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. 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, ягодич, мышц живота. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног.

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: доцент Воробьева И.Н.