

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, части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.10.04.

2. Объем дисциплины: 72 часа.

3. Содержание дисциплины: Теоретическая и общая физическая подготовка. Способы физкультурной деятельности в 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. Режим питания занимающегося атлетизмом. Специальная физическая и техническая подготовка. Круговая тренировка общефизической направленности. Средства физического восстановления. Аутогенная тренировка. Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса. Круговая тренировка на развитие мощности. Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота. Занятие активного отдыха. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса. 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.