

## **Аннотация рабочей программы дисциплины** Атлетическая гимнастика

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

### **Содержание дисциплины**

Вводное занятие.

Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Кроссовая подготовка.

Специальная физическая подготовка

Развитие мышц избирательно.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса;

Упражнения для развития мышц спины;

Упражнения для развития большой грудной мышцы;

Упражнения для двухглавой мышцы бедра

Упражнения для мышц голени.

Упражнение для мышц шеи.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.

Упражнения на расслабление мышц:

Специальная физическая подготовка

Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.

Специальная физическая подготовка

Развитие специальной силовой выносливости.

Обучение техники выполнения рывка гири.

Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя

руками тяжелой гири, рывок одной рукой.

Обучение техники выполнения толчка двух гирь

Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками

Совершенствование

Рывка гири одной рукой

Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.

Совершенствование

Толчка гири двумя руками

Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Кроссовая подготовка.

Специальная физическая подготовка

Развитие мышц избирательно.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса;

Упражнения для развития мышц спины;

Упражнения для развития большой грудной мышцы;

Упражнения для двухглавой мышцы бедра

Упражнения для мышц голени.

Упражнение для мышц шеи.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.

Упражнения на расслабление мышц:

Специальная физическая подготовка

Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.

Специальная физическая подготовка

Развитие специальной силовой выносливости.

Обучение техники выполнения рывка гири.

Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.

Обучение техники выполнения толчка двух гирь

Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками

Совершенствование

Рывка гири одной рукой

Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.

Совершенствование

Толчка гири двумя руками

Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками

Вводное занятие.

Знакомство с техникой безопасности при

занятиях в тренажерном зале,

расписанием занятий, с содержанием

программы курса. Инструктаж по ТБ.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Кроссовая подготовка.

Специальная физическая подготовка

Развитие мышц избирательно.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса;

Упражнения для развития мышц спины;

Упражнения для развития большой грудной мышцы;

Упражнения для двухглавой мышцы бедра

Упражнения для мышц голени.

Упражнение для мышц шеи.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.

Упражнения на расслабление мышц:

Специальная физическая подготовка

Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.

Специальная физическая подготовка

Развитие специальной силовой выносливости.

Закрепление техники выполнения рывка гири.

Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.

Закрепление техники выполнения толчка двух гирь

Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками

Совершенствование

Рывка гири одной рукой

Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.

Совершенствование

Толчка гири двумя руками

Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Кроссовая подготовка.

Специальная физическая подготовка

Развитие мышц избирательно.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса;

Упражнения для развития мышц спины;

Упражнения для развития большой грудной мышцы;

Упражнения для двухглавой мышцы бедра

Упражнения для мышц голени.

Упражнение для мышц шеи.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.

Упражнения на расслабление мышц:

Специальная физическая подготовка

Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.

Специальная физическая подготовка

Развитие специальной силовой выносливости.

Закрепление техники выполнения рывка гири.

Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя

руками тяжелой гири, рывок. Закрепление одной рукой.  
Обучение техники выполнения толчка двух гирь  
Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками  
Совершенствование  
Рывка гири одной рукой  
Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.  
Совершенствование  
Толчка гири двумя руками  
Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками  
Вводное занятие.  
Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.  
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  
Общая физическая подготовка (ОФП)  
Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.  
Специальная физическая подготовка  
Развитие мышц избирательно.  
Упражнения для развития мышц брюшного пресса;  
Упражнения для развития мышц спины;  
Упражнения для развития большой грудной мышцы;  
Упражнения для двухглавой мышцы бедра  
Упражнения для мышц голени.  
Упражнение для мышц шеи.  
Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.  
Упражнения на расслабление мышц:  
Специальная физическая подготовка  
Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.  
Специальная физическая подготовка  
Развитие специальной силовой выносливости.  
Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг,  
Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32кг.  
Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь  
Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг  
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  
Общая физическая подготовка (ОФП)  
Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.  
Кроссовая подготовка.  
Специальная физическая подготовка  
Развитие мышц избирательно.  
Упражнения для развития мышц брюшного пресса;  
Упражнения для развития мышц спины;  
Упражнения для развития большой грудной мышцы;  
Упражнения для двухглавой мышцы бедра  
Упражнения для мышц голени.  
Упражнение для мышц шеи.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, связок.  
Упражнения на расслабление мышц:  
Специальная физическая подготовка  
Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.  
Специальная физическая подготовка  
Развитие специальной силовой выносливости.  
Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг,  
Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи  
двумя руками тяжелой гири 32-40кг , рывок одной рукой 24-32 кг .  
Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь  
Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, тол-  
чок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг

Объем дисциплины 328 часов

Форма промежуточного контроля – *зачет*.