Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смышнов Константин Михайлович
Должность: Декан факультета физической культуры и спорта
Дата подписания: 05.03.2024 09:39:08
Уникальный программный ключ:
929927c8ae4e55c4f7c7c0f0f6bb638ca5a4df

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины (модуля)	**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**
Краткое содержание	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике. Обучение технике выполнения приседаний со штангой на плечах. Обучение технике выполнения жима лежа на горизонтальной скамье. Обучение технике выполнения становой тяги. Обучение технике выполнения жима гантелями лёжа. Обучение технике выполнения приседаний со штангой на груди. Обучение технике выполнения жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье. Обучение технике выполнения изолирующих упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Обучение технике выполнения изолирующих упражнений для мышц ног. Обучение технике выполнения нетрадиционных упражнений с отягощениями. Воздействие упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Методика разработки персональных тренировочных программ.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Демонстрирует знания основных средств и методов атлетической гимнастики, ориентируется в вопросах их применения для повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности Организует учебно-тренировочный процесс по атлетической гимнастике для повышения функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности Обеспечивает комплексный процесс подготовки к демонстрации высоких спортивных результатов, поддерживает высокий уровень спортивной мотивации и сохранение здоровья спортсменов
Трудоемкость, з.е.	3
Форма отчетности	зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	
Основная литература	1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено
Дополнительная литература	1. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - http://biblioclub.ru/ - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров не ограничено 2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс : Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено 3. Фохтин, В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - http://biblioclub.ru/. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров не ограничено