

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: и.о. декана факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 10.10.2022 11:01:44

Уникальный программный ключ:

e100abf15955ad79512ee79c63d46bdf71e646c

Аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)

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 знание средств и методов атлетической гимнастики, здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Демонстрирует знание принципов интеграции средств и методов атлетической гимнастики в содержание школьного предмета «Физическая культура» Осуществляет отбор средств и методов атлетической гимнастики для реализации в различных формах обучения физической культуре Применяет средства и методы атлетической гимнастики в учебном процессе с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения
Трудоемкость, з.е.	3
Форма отчетности	зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	
Основная 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
Дополнительная литература	1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров не ограничено 2. Еремина, Л.В. Атлетическая гимнастика Электронный ресурс : учебное пособие / Л.В. Еремина. - Челябинск : Челябинский

	государственный институт культуры, 2011. - 188 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-94839-289-9, экземпляров не ограничено 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 4. Электронный ресурс : Учебное пособие / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. - 172 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-209-03557-2, экземпляров не ограничено
--	--