

Подписан: Смышнов Константин Михайлович  
Дата: 2021-09-03 18:38:29

ФИО: Смышнов Константин Михайлович  
Должность: Декан факультета физической культуры и спорта  
Дата подписания: 05.07.2024 13:47:13  
Уникальный программный ключ:  
929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca5a4df

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

### Аннотация дисциплины

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование дисциплины                                                        | <b>АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Реализуемые компетенции                                                        | <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Результаты освоения дисциплины                                                 | <b>УК-7</b><br><b>Знать:</b><br>-средства и методы совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий, повышения уровня владения техникой движений, технико-тактическими действиями в соответствии с особенностями атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><b>Уметь:</b><br>-совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, повышать уровень владения техникой движений, технико-тактическими действиями в соответствии с особенностями атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><b>Владеть:</b><br>-навыками совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий, повышения уровня владения техникой движений, технико-тактическими действиями в соответствии с особенностями атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Трудоемкость, з.е.                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Форма отчетности                                                               | зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| дисциплины                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная литература       | <p>1. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва : Спорт, 2017. - 408 с. : ил. - <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>. - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров не ограничено</p> <p>2. Фохтин, В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва : Директ-Медиа, 2016. - 170 с. : ил. - <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров не ограничено</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Дополнительная литература | <p>1. Бурмистров, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов 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</p> <p>2. 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</p> <p>3. 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</p> |