

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 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.

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*.