

Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика»

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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.

Тема. Основные вопросы.

1 семестр:

Вводное занятие.

Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ. 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: Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. 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

2 семестр:

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: Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. 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

3 семестр:

Вводное занятие.

Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ. 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: Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом. 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

4 семестр:

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. 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

5 семестр:

Вводное занятие.

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

6 семестр:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка (ОФП) Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Кроссовая подготовка. 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, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг

Объем дисциплины 328 часов

Форма промежуточного контроля – зачет.