

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Повышение профессионального мастерства»

(Атлетическая гимнастика)

Код направления подготовки - 49.03.01

1 семестр

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цель освоения дисциплины:** создать представление о теоретических основах использования атлетической гимнастики в процессе спортивной тренировки как фактора обеспечения здоровья. Овладеть технологиями планирования и проведения занятий для осуществления профессиональной и рекреационной деятельности.

#### Задачи курса:

- изучить историю возникновения и развития атлетизма, основные направления развития данного вида спортивной деятельности, терминологию;
- сформировать у студентов основы техники и методики обучения атлетическим упражнениям; навыки организации, проведения и судейства соревнований по тяжелой атлетике, гиревому спорту, бодибилдингу, пауэрлифтингу и другим направлениям атлетической гимнастики;
- способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой для занятий атлетической гимнастикой.

### 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к вариативной части. Пререквизиты дисциплины: предметы образовательной программы среднего (полного) общего образования: «Физическая культура», «Биология».

### 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (частичное освоение);
- ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (частичное освоение).

ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (частичное освоение).

ПК-1 Способен руководить деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта (частичное освоение).

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема №1. Введение в курс «Атлетическая гимнастика»

Тема №2. Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике»

Тема №3. Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой

Тема №4. Упражнения для развития мышц спины. Вид спорта – тяжелая атлетика.

Тема №5. Упражнения для развития мышц ног. Вид спорта – пауэрлифтинг

Тема №6. Упражнения для развития мышц груди.

Тема №7. Упражнения для развития мышц рук. Вид спорта – гиревой спорт

Тема №8. Упражнения для развития мышц живота. Вид спорта – бодибилдинг

Тема №9. Особенности организации тренировочного процесса. Принципы построения тренировочных циклов

Тема №10. Виды спортивной деятельности в атлетической гимнастике (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг).

### 4. ВИД АТТЕСТАЦИИ - зачет

### 5. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ – 2

Составитель: доцент кафедры ТМБОФК



А.В. Гадалов

Заведующий кафедрой Зав. кафедры ТМБОФК



Т.Е. Батоцыренова

Председатель

учебно-методической комиссии направления



Т.Е. Батоцыренова

Директор института \_\_\_\_\_



А.В. Гадалов

Дата: 26.08.2019

Печать института

