

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

<b>Направление подготовки (специальность)</b>	49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями с состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
<b>Направленность (профиль) подготовки</b>	Адаптивное физическое воспитание
<b>Цель освоения дисциплины</b>	Целью освоения дисциплины <атлетическая гимнастика> 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.
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	Трудоемкость дисциплины составляет: 3 зачетных единиц, 108 часов заочная форма обучения 2 зачетных единиц, 72 часа заочная форма обучения на базе СПО
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет
<b>Краткое содержание дисциплины:</b>	Введение в курс «Атлетическая гимнастика» Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике». Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения для развития мышц спины (тяжелая атлетика). Упражнения для развития мышц ног (пауэрлифтинг). Упражнения для развития мышц груди. Упражнения для развития мышц рук (гиревой спорт). Упражнения для развития мышц живота (бодибилдинг). Особенности организации тренировочного процесса. Принципы построения тренировочных циклов. Виды спортивной деятельности в атлетической гимнастике (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др.)

Аннотацию рабочей программы составил Блохин М.М., ст. преподаватель  
(ФИО, должность, подпись)



2021