

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту(атлетическая гимнастика)

Автор(ы)–составитель(и):

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

(ученое звание, ученая степень, должность)

Сайганова Е.Г.

Кандидат экономических наук, доцент

(ученое звание, ученая степень, должность)

Хутин С.А.

Старший преподаватель

(ученое звание, ученая степень, должность)

Данюшевский А.Е.

Старший преподаватель

(ученое звание, ученая степень, должность)

Фетисов В.Н.

Старший преподаватель

(ученое звание, ученая степень, должность)

Родин П.А.

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность: «Прикладная информатика в экономике»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре (атлетическая гимнастика)» предназначена для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с назначением **основной целью** дисциплины является получение знаний и навыков направленных на набор мышечной массы, на развитие силы.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются **следующие задачи**:

- овладение гимнастическими упражнениями;
- освоение упражнений на тренажерах;
- обладание навыками упражнений со штангой;
- освоение упражнений с собственным весом.

План курса

№ п/п	Название темы	Основные вопросы и положения, раскрывающие содержание темы
Тема 1.	Упражнения с собственным весом	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.
Тема 2.	Гимнастические упражнения	Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гириями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения

		для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).
Тема 3.	Упражнения на тренажерах	Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссвер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.
Тема 4.	Упражнения со штангой	Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.
Тема 5	Силовые эстафеты	Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки)
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.
Тема 7	Специальная физическая подготовка	Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга станова; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
Тема 8	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка. Спортивные игры Упражнения на развитие сопряженных силовых

		способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).
--	--	---

Формы текущего контроля промежуточной аттестации

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (атлетическая гимнастика)» слушатель должен:

- **знать:** роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста
- **уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **иметь навыки:** владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физическошл состояния.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: владения системой

		практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физического состояния.
--	--	---

Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре (атлетическая гимнастика)»

Вид учебной работы		Количество часов								
		Всего по уч.	Семестр							
			1	2	3	4	5	6	7	8
аудиторные занятия (всего):		328	36	36	64	64	64	64		
в том числе	лекционные занятия									
	практические занятия	328	36	36	64	64	64	64		
самостоятельная работа:			-	-	-	-	-	-		
общая трудоемкость дисциплины:	часы:									
	зачетные единицы:	9	1	1	1.8	1.8	1.8	1.8		
Формы итогового контроля		зачеты			Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основная литература

1. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.

Дополнительная литература

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.