

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**«Атлетическая гимнастика»**

**1. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к дисциплинам Блока 1 обязательной части Б1.О.03.05.03

**2. Объем дисциплины: 2 зачетные единицы.**

**3. Содержание дисциплины:** Предмет «Атлетическая гимнастика». **Введение в курс атлетической гимнастики:** Основы знаний об атлетической гимнастике. Цели и задачи атлетической гимнастики. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения. Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях. Круговая тренировка общефизической направленности. Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

**5. Форма контроля: зачет.**

**6. Разработчик: доцент Воробьева И.Н.**