

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Похоруков Олег Юрьевич

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк

2020

Похоруков О.Ю.

Организация тренировочного процесса по атлетической гимнастике: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / О.Ю.Похоруков. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 11 с. – Текст : непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой  Артемьев А.А.

О.Ю. Похоруков, 2020
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цель и задачи дисциплины.....	3
2. Разделы дисциплины.....	4
3. Содержание дисциплины.....	5
4. Тематика рефератов	6
5. Тестовые задания.....	7
6. Вопросы к экзамену	10
7. Рекомендуемая литература и электронные источники	11

1. Цель и задачи дисциплины

Программа дисциплины «Организация тренировочного процесса по атлетической гимнастике» направлена на формирование систематизированных знаний в области атлетической гимнастики, усвоение обучающимися основ знаний и умений по силовой подготовке, методов построения гармонично развитого тела, культуры тренировок, техники безопасности в тренажерном зале.

2. Разделы дисциплины

1. Структура, содержание и организация занятий атлетической гимнастикой. Методика развития силовых качеств.
2. Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки.
3. Техника выполнения упражнений для мышц спины.
4. Техника выполнения упражнений для мышц груди.
5. Техника выполнения упражнений для мышц бедра.
6. Техника выполнения упражнений для мышц плечевого пояса.
7. Техника выполнения упражнений для мышц живота и голени.
8. Техника выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата.
9. Методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин.

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Структура, содержание и организация занятий атлетической гимнастикой. Методика развития силовых качеств.	Типовые комплексы упражнений. Методика развития собственно силовых способностей с использованием неопредельных, околопредельных и предельных отягощений. Методика развития силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений. Вес отягощения, количество повторений в подходе, интервалы отдыха между подходами, частота занятий в неделю.
	Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки.	Жимы. Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя. Жимовой швунг. Толчок штанги от груди. Жим штанги лежа. Приседания. Приседание со штангой на плечах. Полуприседание. Приседание со штангой на спине на скамье. Приседание со штангой на груди. Приседание в «ножницах» со штангой на плечах. Тяга штанги. Тяга штанги с прямых ног (становая тяга). Тяга штанги стоя на подставке. Тяга штанги с плинтов. Наклоны со штангой на плечах.
	Техника выполнения упражнений для мышц спины.	Подтягивание на перекладине широким хватом за голову. Подтягивание на перекладине широким хватом к груди. Пулловер со штангой, руки согнуты. Тяга рукоятки блочного устройства к груди. Тяга рукоятки блочного устройства к животу. Тяга на тренажере. Тяга гантели одной рукой. Подъем грифа штанги на грудь. Становая тяга «сумо». Тяга штанги к подбородку. Пожимание (шраги) плечами с гантелями в опущенных руках.
	Техника выполнения упражнений для мышц груди.	Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье. «Пулловер» с гантелью. Сведение рук на тренажере в положении сидя. Отжимания на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сведение рук с блочными устройствами.
	Техника выполнения упражнений для мышц бедра.	Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц бедра. Жим ногами на специальном тренажере. Полуприседания со штангой. Разгибание ног на тренажере. Выпады. Выпады назад. Сгибание ног в положении лежа (на тренажере).
	Техника выполнения упражнений для мышц плечевого пояса.	Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц верхнего плечевого пояса. Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере. Разведение скрещенных рук на

		верхних блоках. Тяга нижнего блока к подбородку. Французский жим штанги. Выпрямление руки с гантелью из-за головы. Отжимание на параллельных брусьях. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье. Концентрированные сгибания на бицепс.
	Техника выполнения упражнений для мышц живота и голени.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. «Скручивание» на римском стуле. Боковое «скручивание». Диагональные «скручивания». Поднимание таза в упоре лежа. Поднимание туловища лежа на скамье. Сгибание ног в висе на перекладине. Поднимание ног в висе на тренажере. Поднимание на носки в положении стоя с гантелями. Поднимание на носки в положении стоя со штангой. Поднимание ног на носки сидя на тренажере. Поднимание ног на носки стоя на тренажере.
	Техника выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата.	Стретчинг. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц плечевого пояса. Техника выполнения стретч-упражнений для трицепсов рук. Техника выполнения стретч-упражнений для бицепсов рук и мышц груди. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц поясницы и ягодиц. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц боковой поверхности туловища. Техника выполнения стретч-упражнений для бицепсов бедер и икроножных мышц.
	Методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин.	Примерные тренировочные программы. Методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин. Этапы освоения техники выполнения упражнений. Силовой тренинг с малым числом повторений и большим весом отягощений. Тонизирующий тренинг с большим числом сетов и повторений и умеренным весом. Методика составления тренировочных программ для девушек и женщин.

4. Тематика рефератов

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
2. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
3. Общие требования безопасности. Специальные требования безопасности.
4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.
5. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Меры профилактики травматизма.
7. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, сотрясении мозга.
8. Средства восстановления, используемые в атлетической гимнастике.

9. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

10. Вспомогательные средства восстановления: массаж и гидромассаж, тепловые процедуры, баровоздействия, аэризация, ультрафиолетовое облучение, электростимуляция, биохимическая стимуляция.

11. Построение, содержание и организация занятий по атлетической гимнастике для старшеклассников.

12. Построение, содержание и организация занятий по атлетической гимнастике для людей молодого и зрелого возрастов.

5. Тестовые задания

1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:

- а) пулловер
- б) отжимание от пола
- в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье.

2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:

- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- б) разведение гантелей лежа
- в) жим штанги, лежа с уклоном

3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:

- а) Пулловер
- б) жим гантелей стоя
- в) жим штанги узким хватом

5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу
- в) разгибания туловища в тренажере

6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:

- а) шраги со штангой
- б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями

7. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины:

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра:

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

11. Упражнения на развитие голени:

- а) разгибание голени сидя
- б) подъем на носки стоя
- в) жим стопами в тренажере

12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны

14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим гантелей сидя

- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы

16. Упражнения на развитие бицепса:

- а) попеременные сгибания рук с гантелями
- б) сгибания рук с грифом
- в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

17. Упражнения на развитие трицепса:

- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
- б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- в) разгибание рук со штангой лежа

18. Упражнения на развитие мышц предплечья

- а) сгибание рук на скамье Скотта
- б) сгибание запястий со штангой хватом снизу
- в) сгибание рук на блочном тренажере

19. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:

- а) подъемы туловища с поворотом
- б) подъем коленей в висе
- в) сворачивание туловища на полу

20. Упражнения на развитие косых мышц живота:

- а) боковые подъемы туловища на римском стуле
- б) подъем коленей в висе
- в) подъем коленей в упоре

21. Упражнения на развитие нижнего пресса:

- а) подъем прямых ног в упоре
- б) подъем ног на наклонной скамье
- в) боковые наклоны стоя с гантелью

22. Упражнения на развитие верхнего пресса:

- а) сворачивания туловища с верхним блоком
- б) развороты туловища с грифом
- в) подъемы туловища на наклонной скамье

6. Вопросы к экзамену

1. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.
2. Назначение и содержание частей занятия атлетической гимнастики.
3. Формы занятий атлетической гимнастикой.
4. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике.
5. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Меры профилактики травматизма. Типовая инструкция по технике безопасности.
7. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.
8. Техника и методика выполнения жимов.
9. Техника и методика выполнения приседаний.
10. Техника и методика выполнения тяг.
11. Техника и методика выполнения упражнений для мышц спины.
12. Техника и методика выполнения упражнений для мышц груди.
13. Техника и методика выполнения упражнений для мышц бедра.
14. Техника и методика выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.
15. Техника и методика выполнения упражнений для мышц живота и голени.
16. Техника и методика выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата.
17. Особенности структуры занятий атлетической гимнастикой с юношами.
18. Методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин.
19. Значение контроля и самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой.
20. Построение и организация занятий по атлетической гимнастике с учащимися старших классов.

21. Методика составления тренировочных программ по атлетической гимнастике для старшеклассников.
22. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей у старшеклассников.
23. Построение и организация занятий по атлетической гимнастике с людьми молодого и зрелого возрастов.
24. Методика составления тренировочных программ по атлетической гимнастике для людей молодого и зрелого возрастов.
25. Средства восстановления, используемые в атлетической гимнастике.
26. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

7. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Ерёмина, Л. В. Атлетическая гимнастика: учебное пособие / Л. В. Ерёмина; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физической культуры. – Электронные текстовые данные. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – 188 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.
2. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И Кабышева; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Электронные текстовые данные. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 110 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. – Электронные текстовые данные. – Москва :Юрайт, 2019. – 148 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-11034-0. – URL: <https://biblio-online.ru/book/atleticheskaya-gimnastika-metodika-obucheniya-444017>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.
4. Захарова, Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, [и др.]; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Электронные текстовые данные. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.
5. Фохтин, В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов: учебное пособие / В. Г. Фохтин. – Электронные текстовые данные. – Москва : Директ-

Медиа, 2016. – 170 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

6. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – Электронные текстовые данные. – Москва : Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 92 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.