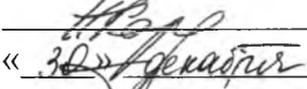


Учреждение образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор БГУКИ

 Н.В. Карчевская
« 30 » декабря 2025 г.
Регистрационный № УД-6/25-96/эуч.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

(основная учебная группа для занятий видами спорта)

Учебная программа

учреждения образования по учебной дисциплине

для специальностей:

6-05-0213-01 Искусствоведение,

6-05-0213-02 Декоративно-прикладное искусство,

6-05-0215-01 Музыкальное народное инструментальное творчество,

6-05-0215-02 Музыкальное искусство эстрады,

6-05-0215-09 Хоровое творчество,

6-05-0314-02 Культурология,

6-05-0314-03 Социально-культурный менеджмент и коммуникации,

6-05-1013-02 Социально-культурная деятельность,

6-05-0322-01 Библиотечно-информационная деятельность,

6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы для высших учебных заведений по учебной дисциплине «Физическая культура», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, рег. № ТД-СГ.0.25 / тип. и учебных планов по специальностям университета

СОСТАВИТЕЛЬ:

А.В.Грушник, старший преподаватель кафедры физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств».

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

С.М.Смольский, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный аграрный технический университет», кандидат биологических наук.

М.В.Камоцкий, заведующий кафедрой педагогики социально-культурной деятельности факультета культурологии и социально-культурной деятельности учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат педагогических наук;

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол №3 от 21.11.2025);

президиумом научно-методического совета учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 2 от 20.12.2025)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Атлетическая гимнастика» разработана для студентов, специальностей: 6-05-0213-01 Искусствоведение, 6-05-0213-02 Декоративно-прикладное искусство, 6-05-0215-01 Музыкальное народное инструментальное творчество, 6-05-0215-02 Музыкальное искусство эстрады, 6-05-0215-09 Хоровое творчество, 6-05-0314-02 Культурология, 6-05-0314-03 Социально-культурный менеджмент и коммуникации, 6-05-1013-02 Социально-культурная деятельность, 6-05-0322-01 Библиотечно-информационная деятельность, 6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия.

Актуальность изучения учебной дисциплины «Атлетическая гимнастика»: в процессе занятия атлетизмом совершенствуются не только физические природные данные, но также активно развиваются сознание, мышление, творчество и самостоятельность обучающихся. Изучение учебной дисциплины рекомендовано в качестве учебной дисциплины для студентов основных учебных групп для занятий видами спорта в учреждениях высшего образования.

Учебная программа по учебной дисциплине «Атлетическая гимнастика» составлена в соответствии с требованиями типовой учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура», утвержденной для высших учебных заведений по учебной дисциплине «Физическая культура», утвержденной Министром образования Республики Беларусь 27.06.2017, рег. №ТД-СГ. 0.25 / тип.

Целью учебной дисциплины «Атлетическая гимнастика» является усвоение базы знаний практической жизни и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих оздоровительных, воспитательных, образовательных, развивающих *задач*:

- усвоить терминологическую базу «Атлетическая гимнастика»;
- овладеть техническими приемами выполнения упражнений дисциплины «Атлетическая гимнастика»;
- укрепить здоровье обучающихся путём приобщения к занятиям физическими упражнениями;
- развить двигательные качества: выносливость, силу, гибкость, и т. д.);
- формировать потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В соответствии с учебными планами по специальностям университета в результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (основное учебное отделение) студент должен сформировать следующую универсальную компетенцию:

УК-15/16. Использовать средства физической культуры и спорта для

сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний (для всех перечисленных специальностей факультета музыкального и хореографического искусства, факультета культурологии и социально-культурной деятельности, факультета художественной культуры, факультета информационно-документных коммуникаций).

По окончании изучения учебной дисциплины «Атлетическая гимнастика» (в рамках обучения в группах спортивного совершенствования) студенты должны:

знать:

- технику безопасности при занятиях атлетизмом;
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста в сфере культуры;
- основные требования к занятиям по атлетической гимнастике;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- гигиенические требования к занимающимся и спортивным залам проведения занятий;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований.

уметь:

- использовать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- применять опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- оценивать уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;

владеть:

- основами техники и тактики атлетической гимнастики;
- основными навыками спортивно - восстановительных мероприятий;
- навыками здорового образа жизни;
- методами контроля и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом;
- методиками организации и проведения занятий.

В рамках образовательного процесса по учебной дисциплине студент должен не только приобрести теоретические и практические знания, умения и навыки по специальности, но и развивать свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социально-культурной жизни страны.

Для выполнения цели, решения поставленных задач и эффективной работы на изучение учебной дисциплины «Атлетическая гимнастика» всего предусмотрено 132 часа, из них 132 часа – практические занятия.

Форма текущей аттестации студентов – сдача нормативов.

Форма промежуточной аттестации студентов – зачеты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Теоретическая подготовка является важной частью в общей системе подготовки студентов и играет большую роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится на самой тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как компонент теоретических знаний.

На теоретических занятиях студенты получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований. Обучающиеся узнают историю появления и развития атлетической гимнастики, правила хранения и содержания спортивного инвентаря, правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях, правила гигиены и физиологии человека, совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений, критерии и параметры тренировочной нагрузки исходя от года обучения, характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, воспитание патриотизма, социально-адаптированной личности с чувством долга и ответственности.

Тема 1.1 Введение. Правила техники безопасности на занятиях по учебной дисциплине «Атлетическая гимнастика»

Основные причины травматизма на занятиях по учебной дисциплине «Атлетической гимнастикой». Методические и организационные требования предотвращения травматизма. Помощь и страховка при выполнении силовых упражнений со штангой. Тренажеры и оборудование для занятий атлетической гимнастикой. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.

Тема 1.2 Основы анатомии опорно-двигательного аппарата и физиологии спортивной тренировки

Основы анатомии опорно-двигательного аппарата и физиология спортивной тренировки. Структура и функции костной, мышечной и нервной систем и их взаимодействие во время физической активности. Адаптация организма к физическим нагрузкам и оптимизация тренировочного процесса для достижения спортивных результатов.

Тема 1.3 Организация питания и витаминизация при занятиях атлетической гимнастикой

Принципы рациона питания в атлетической гимнастике (сбалансированность; направленность на поддержание достаточного количества энергии и питательных веществ для роста показателей интенсивных тренировок и восстановления; употребление достаточного количества белка для увеличения и восстановления мышц, углеводов для энергии, полезных жиров для общего здоровья; внимание к гидратации и витаминно-минеральному балансу и др.).

Тема 1.4 Основы методики силовой подготовки, методика планирования самостоятельных занятий при организации занятий атлетической гимнастикой

Цель методики силовой подготовки – увеличение мышечной силы и массы путем создания прогрессирующей нагрузки на мышцы и повышение прочности костей, связок и хрящей.

Компоненты атлетической гимнастики: упражнения с отягощениями (штанги, гантели), упражнения на тренажерах, упражнения с собственным весом тела.

Методика проведения спортивных занятий и ее этапы (разминка, основная часть и заключительная). Формы организации занятий: групповая, индивидуальная, круговая тренировки.

II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физического воспитания.

Практический раздел учебной программы по учебной дисциплине «Атлетическая гимнастика» реализуется на учебно-тренировочных занятиях.

Тема 2.1 Овладение основами техники упражнений с отягощениями. Основы идеомоторной тренировки

Овладение техникой выполнения упражнений с отягощениями в атлетической гимнастике и достижение задач учебной дисциплины (развитие силы, выносливости и координации движений). Визуализация как основа идеомоторной тренировки. Визуализация как способ усвоения техники, контроля движений, снижения риска травм и др. Сочетание физической тренировки и идеомоторного подхода и развитие физических качеств обучающихся, укрепление их психологической устойчивости.

Тема 2.2 Параллельное развитие физических качеств и изучение техники

Параллельное развитие физических качеств и техники в атлетической гимнастике как фундамент для достижения высоких результатов. Развитие силовых, координационных и гибких навыков обучающихся в сочетании с освоением сложных элементов как способ повышения эффективности выступлений и снижения риска травматизации.

Тема 2.3 Развитие силовой выносливости

Развитие силовой выносливости в атлетической гимнастике как аспект физической подготовки студентов. Силовая выносливость и выполнение сложных элементов на протяжении длительного времени. Компоненты тренировки на развитие выносливости: силовые упражнения, аэробные нагрузки. Упражнения на укрепление мышечного корсета и общей физической формы атлетов.

Тема 2.4 Подборка оптимального комплекса с учетом индивидуальных данных обучающихся

Оптимальный комплекс тренировок в атлетической гимнастике на основе индивидуальных особенностей студентов. Индивидуальный комплекс

атлетических упражнений: силовые упражнения для основных мышечных групп, элементы на гибкость и координацию, тренировки на выносливость. Корректировка программы и достижение спортивных результатов.

Тема 2.5 Развитие гибкости

Развитие гибкости в атлетической гимнастике обязательно и улучшение атлетической техники (развитие гибкости, увеличение амплитуды движений и подвижности суставов). Статические и динамические растяжки в тренировочном процессе, развитие основных групп мышц, постепенное увеличение нагрузки и регулярность занятий для достижения заметных результатов в гибкости.

Тема 2.6 Развитие координационных способностей

Развитие координационных способностей в атлетической гимнастике критически и улучшение контроля движений, эффективности выполнения атлетических элементов. Координация и согласованность действий различных частей тела, удержание равновесия, прыжки и повороты как необходимые условия выполнения силовых элементов.

Тема 2.7 Развитие силовых способностей

Развитие силовой выносливости в атлетической гимнастике существенно и выполнение сложных атлетических элементов. Тренировочный процесс: силовые упражнения с высоким числом повторений и интервальные нагрузки, повышение работоспособности и мышечной выносливости.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов
		Практические занятия
I. Теоретический раздел		
1.1	Правила техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.	0,5
1.2	Основы анатомии опорно-двигательного аппарата и физиологии спортивной тренировки	0,5
1.3	Организация питания и витаминизация при занятиях атлетической гимнастикой	0,5
1.4	Основы методики силовой подготовки, методика планирования самостоятельных занятий при организации занятий атлетической гимнастикой	1
II. Практический раздел		
1.	Овладение основами техники при различных отягощениях, использование идеомоторной тренировки.	1
2.	Параллельное развитие физических качеств и изучение техники	1
3.	Обучение развитию и совершенствованию силовой выносливости	12,5
4.	Подборка оптимального комплекса с учетом индивидуальных данных	1
5.	Развитие гибкости	7
6.	Развитие координационных способностей	7
7.	Развитие силовой выносливости	100
Всего...		132

ПРИМЕРНЫЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР****Занятие № 1**

1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по физической культуре и спорту в группах для занятий видами спорта;
2. Бег или функциональные тренажеры;
3. Развитие силы мышц плечевого пояса (руки, мышцы груди);
4. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 2

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 3

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие гибкости.

Занятие № 4

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц спины.

Занятие № 5

1. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
2. Сила мышц рук (бицепс, трицепс);
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 6

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 7

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 8

1. Функциональные тренажеры или бег;
2. Развитие силовой выносливости плечевого пояса;
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис.

Занятие № 9

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц спины;
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 10

1. Развитие координационных способностей;
2. Развитие силы мышц груди;
3. Развитие силы мышц рук;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 11

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силовой выносливости мышц ног (бедро, голень);
3. Сила мышц спины;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 12

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей.

Занятие № 13

1. Функциональные тренажеры или бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц груди, рук;
3. Сила мышц брюшного пресса;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 14

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 15

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 16

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие гибкости.

Занятие № 17

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц спины.

Занятие № 18

1. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
2. Сила мышц рук (бицепс, трицепс);
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 19

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 20

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 21

1. Соревнование по силовому жиму штанги.

Занятие № 22

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц спины;
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 23

1. Функциональные тренажеры или бег;
2. Развитие силовой выносливости плечевого пояса;
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис.

Занятие № 24

1. Развитие координационных способностей;
2. Развитие силы мышц груди;
3. Развитие силы мышц рук;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 25

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силовой выносливости мышц ног (бедро, голень);
3. Сила мышц спины;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 26

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей.

Занятие № 27

1. Соревнование по подъёму штанги на бицепс.

Занятие № 28

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 29

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 30

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие гибкости.

Занятие № 31

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц спины;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 32

1. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
2. Сила мышц рук (бицепс, трицепс);
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 33

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 34

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Восстанавливающие упражнения.

ВТОРОЙ СЕМЕСТР**Занятие № 1**

1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по физической культуре и спорту в основной учебной группе для занятий видами спорта;
2. Бег или функциональные тренажеры;
3. Развитие силы мышц плечевого пояса (руки, мышцы груди);
4. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 2

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 3

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие гибкости.

Занятие № 4

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц спины;

Занятие № 5

1. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
2. Сила мышц рук (бицепс, трицепс);
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 6

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 7

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 8

1. Функциональные тренажеры или бег;
2. Развитие силовой выносливости плечевого пояса;
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис.

Занятие № 9

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц спины;
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 10

1. Развитие координационных способностей;
2. Развитие силы мышц груди;
3. Развитие силы мышц рук;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 11

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силовой выносливости мышц ног (бедро, голень);
3. Сила мышц спины;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 12

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей.

Занятие № 13

1. Функциональные тренажеры или бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц груди, рук;
3. Сила мышц брюшного пресса;
4. Развитие гибкости;

Занятие № 14

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 15

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 16

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие гибкости.

Занятие № 17

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц спины.

Занятие № 18

1. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
2. Сила мышц рук (бицепс, трицепс);
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 19

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие мышц брюшного пресса.

Занятие № 20

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 21

1. Соревнование по силовому жиму штанги.

Занятие № 22

1. Функциональные тренажеры или бег;
2. Развитие силовой выносливости плечевого пояса;
3. Развитие силы мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей, настольный теннис.

Занятие № 23

1. Общие развивающие упражнения, бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц спины;
3. Развитие силы мышц плеч;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 24

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие мышц брюшного пресса;
4. Развитие координационных способностей.

Занятие № 25

1. Развитие координационных способностей;
2. Развитие силы мышц груди;
3. Развитие силы мышц рук;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 26

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силовой выносливости мышц ног (бедро, голень);
3. Сила мышц спины;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 27

1. Соревнование по подъёму штанги на бицепс.

Занятие № 28

1. Функциональные тренажеры или бег;
2. Развитие силовой выносливости мышц груди, рук;
3. Сила мышц брюшного пресса;
4. Развитие гибкости.

Занятие № 29

1. Бег, общеразвивающие упражнения;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие координационных способностей, настольный теннис;
4. Восстанавливающие упражнения.

Занятие № 30

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц спины;
3. Развитие силы мышц ног;
4. Сила мышц брюшного пресса.

Занятие № 31

1. Бег или функциональные тренажеры;
2. Развитие силы мышц плечевого пояса;
3. Развитие гибкости.

Занятие № 32

1. Разминка;
2. Развитие силы мышц ног (бедро, голень);
3. Развитие силы мышц спины;
4. Сила мышц брюшного пресса.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**Литература**

Основная

1. Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л. В. Еремина. — Челябинск : ЧГИК, 2011. — 187 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177720> (дата обращения: 11.12.2025).
2. Атлетическая гимнастика: практикум : учебное пособие / составители В. С. Денисенко, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : СКФУ, 2021. — 108 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/386543> (дата обращения: 11.12.2025).
3. Файзрахманов, И. И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры : учебное пособие / И. И. Файзрахманов, Е. А. Фонарева, Д. В. Фонарев. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2024. — 146 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/452057> (дата обращения: 11.12.2025).
4. Макаров, А. В. Атлетическая гимнастика. Тренажерные устройства на уроках физической культуры в вузе : учебное пособие / А. В. Макаров, М. В. Шубина. — Киров : Кировский ГМУ, 2024. — 112 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/504802> (дата обращения: 11.12.2025).

Дополнительная

1. Атлетическая гимнастика с использованием веса собственного тела : учебно-методическое пособие / составители А. И. Коробченко [и др.]. — Иркутск : ИрГУПС, 2021. — 120 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284531> (дата обращения: 11.12.2025).
2. Прох, П. А. Атлетическая гимнастика для девушек : учебное пособие / П. А. Прох. — Дубна : Государственный университет «Дубна», 2020. — 52 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154502> (дата обращения: 11.12.2025).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Особенности организации занятий

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группах атлетической гимнастики необходимо учитывать следующие особенности и рекомендации:

1. Продолжительность частей занятия и изменение их в зависимости от реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку.

2. Определение показаний и противопоказаний в применении тех или иных физических нагрузок на основе врачебно-педагогического контроля.

3. Индивидуальный подбор и дозирование общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Постоянный (текущий, оперативный) врачебно-педагогический и медицинский контроль за изменениями функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся:

- динамика частоты пульса (ЧП) до и после занятий;
- тестирование в начале и конце каждого семестра;
- проведение медосмотра согласно плану студенческой поликлиники и внеплановое, связанное с ухудшением функционального состояния в процессе обучения.

5. Образовательные и развивающие функции группы атлетической гимнастики должны осуществляться в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на общие дидактические принципы: сознательности; наглядности; доступности; систематичности; динамичности.

В учебных группах атлетической гимнастики могут заниматься только студенты основного учебного отделения.

Планирование, учет и контроль образовательного процесса

К занятиям в группах атлетической гимнастики допускаются студенты дневной формы обучения, которые не имеют медицинских противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям.

Критерием успешности усвоения учебного материала студентами является экспертная оценка преподавателя, которая включает:

- посещение 100% аудиторных практических учебных занятий;
- знание пройденного теоретического материала;
- сформированность умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке;
- результаты соответствующих тестов и контрольных упражнений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ДИАГНОСТИКИ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Критерии оценки знаний и компетенций студентов

Зачтено:

- усвоение учебного материала литературы, рекомендованной в качестве основной учебной программой по учебной дисциплине «Атлетическая гимнастика»;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

Не зачтено:

- отсутствие знаний и компетенций в рамках учебной дисциплине «Атлетическая гимнастика»;
- неумение использовать терминологию, фрагментарные знания по учебной дисциплине «Атлетическая гимнастика»;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры выполнения заданий.

КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Для контроля и наблюдения за динамикой физической, технической, тактической и психологической подготовленности студентов программой предусмотрено выполнение ими контрольных упражнений и нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого семестра.

№ п/ п	Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
		низкий	средний	высокий
1.	Приседания со штангой на плечах, кг.	50-70	71-90	91-макс.
2.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамейке, кг.	30-50	51-80	81-макс.
3.	Сгибание рук со штангой на бицепс, кг.	15-25	26-40	41-макс.

Текущая аттестация проводится в середине каждого учебного семестра.

№ п/ п	Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине, количество раз	9	12	15 и более
2.	Отжимания от пола	20	30	50 и более
3.	Подъём туловища из положения лёжа (пресс)	25	35	40 и более