

75.69

А43



ФИНАНСОВЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В.Л. АНУРОВ, С.В. СКРЫГИН, Н.Ю. ФОКИНА

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Теоретико-методические основы элективной дисциплины

«Атлетическая гимнастика»

КНОРУС

BOOK.ru
ONLINE МАТЕРИАЛЫ





В.Л. Ануров, С.В. Скрыгин, Н.Ю. Фокина

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Рекомендовано
Экспертным советом УМО в системе ВО и СПО
в качестве **учебного пособия**
для всех направлений бакалавриата

BOOK.ru

ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА

КНОРУС • МОСКВА • 2022

УДК 796(075.8)
ББК 75.6+75я73
А73

Авторы (кафедра физического воспитания Финансового университета при Правительстве Российской Федерации):

В.Л. Ануров, канд. пед. наук, доц.,
С.В. Скрыгин, канд. пед. наук, доц.,
Н.Ю. Фокина

Ануров, Вадим Леонидович.

А73 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика»: учебное пособие / В.Л. Ануров, С.В. Скрыгин, Н.Ю. Фокина. — Москва: КНОРУС, 2022. — 198 с. — (Бакалавриат).

ISBN 978-5-406-09162-3

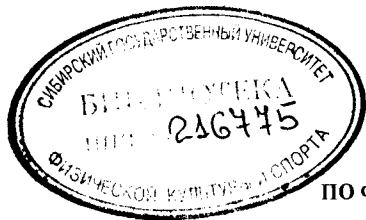
Представлены теоретические материалы по элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика» учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Рассмотрены структура и организация учебных занятий, теоретико-методические аспекты выполнения видов упражнений, содержания различных тренировочных методов, развития физических качеств. Охарактеризованы особенности занятий для девушек, студентов различных типов телосложения. Приведены основы тренировочной и соревновательной деятельности в силовых видах спорта.

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.

Для студентов бакалавриата, обучающихся по всем направлениям.

Ключевые слова: элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»; рабочая программа; силовые упражнения; развитие физических качеств; силовые виды спорта.

УДК 796(075.8)
ББК 75.6+75я73



Ануров Вадим Леонидович
Скрыгин Сергей Владимирович
Фокина Наталья Юрьевна

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
«Атлетическая гимнастика»**

Изд. № 632171. Подписано в печать 06.09.2021. Формат 60×90/16.

Гарнитура «Newtop». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 12,5. Уч.-изд. л. 9,3. Тираж 500 экз.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

Тел.: +7 (495) 741-46-28.

E-mail: welcome@knorus.ru www.knorus.ru

Отпечатано в АО «Т8 Издательские Технологии».

109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5.

Тел.: +7 (495) 221-89-80.

ISBN 978-5-406-09162-3

© Финансовый университет, 2022
© ООО «Издательство «КноРус», 2022

Оглавление

Введение.....	6
---------------	---

Теоретико-методические основы элективной дисциплины «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Тема 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений	8
1.1. История развития атлетической гимнастики	10
1.2. Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм человека	13
1.3. Содержание и организация учебных занятий по атлетической гимнастике.....	15
Тема 2. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.....	20
2.1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Правила поведения в тренажерном зале	20
2.2. Утомление и восстановление. Самомассаж	22
2.3. Особенности занятий с отягощениями, на тренажерах. Страховка на снарядах	28
2.4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах	31
Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений.....	35
3.1. Силовые способности и основные виды их проявления	35
3.2. Средства развития силовых способностей	37
3.3. Методы развития силовых способностей	39
Тема 4. Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики	48
4.1. Физиологические аспекты силовых тренировок	48
4.2. Общая характеристика базовых силовых упражнений	54
Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных групп мышц	60
5.1. Тренажерное оборудование на занятиях по атлетической гимнастике.....	60

5.2. Изолирующие силовые упражнения со снарядами и с преодолением собственного веса	61
5.3. Изолирующие силовые упражнения на тренажерах.....	66
5.4. Комплексы упражнений атлетической гимнастики различной направленности	70
Тема 6. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой для женщины.....	75
6.1. Морфофункциональные и методико-практические аспекты женской атлетической гимнастики	75
6.2. Проблемные зоны женской фигуры. Параметры идеальной фигуры.....	78
Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) в атлетической гимнастике	82
7.1. Силовые качества в рамках ОФП	82
7.2. Гибкость. Средства и методы развития гибкости	84
7.3. Общая выносливость	87
7.4. Ловкость. Средства и методы развития ловкости	90
7.5. Скоростные способности.....	92
Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике	94
8.1. Развитие скоростно-силовых качеств	94
8.2. Развитие межмышечной координации	97
8.3. Развитие силовой выносливости	99
Тема 9. Индивидуализация программ тренировочных занятий. Контроль тренировочных нагрузок	102
9.1. Основные аспекты индивидуализации программ тренировочных занятий	102
9.2. Контроль тренировочных нагрузок.....	108
Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по атлетической гимнастике	114
10.1. Организационные аспекты самостоятельных занятий	114
10.2. Методические аспекты самостоятельных занятий	116
Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами атлетической гимнастики	127
Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	136
12.1. Антропометрические и функциональные показатели	136
12.2. Показатели физической подготовленности и общего уровня здоровья.....	146

Тема 13. Самоконтроль на занятиях по атлетической гимнастике.	
Ведение дневника самоконтроля	153
13.1. Учет и оптимизация тренировочных нагрузок.....	153
13.2. Самоконтроль за состоянием организма в процессе тренировок.....	156
13.3. Утомление и восстановление в тренировочной практике	158
Тема 14. Силовые виды спорта	163
14.1. Армрестлинг	164
14.2. Гиревой спорт.....	166
14.3. Тяжелая атлетика.....	169
14.4. Пауэрлифтинг.....	171
14.5. Перетягивание каната	173
Тема 15. Техническая подготовка в силовых видах спорта	175
Тема 16. Основы спортивной подготовки	181
16.1. Распределение тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки	183
16.2. Периодизация процесса спортивной подготовки.....	187
Заключение	193
Список литературы.....	194