

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Атлетическая гимнастика»
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) «Физическая культура»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение	4
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в по дисциплине. Обучение технике выполнения приседаний со штангой на плечах.	5
Практическое занятие 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в по дисциплине. Обучение технике выполнения приседаний со штангой на плечах.	5
Практическое занятие 2. Совершенствование техники выполнения приседаний со штангой на плечах.	7
Тема 2. Обучение технике выполнения жима лежа на горизонтальной скамье.	10
Практическое занятие 3. Обучение технике выполнения жима лежа на горизонтальной скамье.	10
Практическое занятие 4. Совершенствование техники выполнения жима лежа на горизонтальной скамье.	12
Тема 3. Обучение технике выполнения становой тяги.	14
Практическое занятие 5. Обучение технике выполнения становой тяги.	14
Практическое занятие 6. Совершенствование техники выполнения становой тяги.	17
Тема 4. Обучение технике выполнения жима гантелями лёжа.	19
Практическое занятие 7. Обучение технике выполнения жима гантелями лёжа.	19
Практическое занятие 8. Совершенствование техники выполнения жима гантелями лёжа.	21
Тема 5. Обучение технике выполнения приседаний со штангой на груди.	24
Практическое занятие 9. Обучение технике выполнения приседаний со штангой на груди.	24
Практическое занятие 10. Совершенствование техники выполнения приседаний со штангой на груди.	26
Тема 6. Обучение технике выполнения жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье.	28
Практическое занятие 11. Обучение технике выполнения жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье.	28
Практическое занятие 12. Совершенствование техники выполнения жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье.	31
Тема 7. Обучение технике выполнения изолирующих упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.	33
Практическое занятие 13. Обучение технике выполнения изолирующих упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.	33
Практическое занятие 14. Совершенствование техники выполнения изолирующих упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.	37
Тема 8. Обучение технике выполнения изолирующих упражнений для мышц ног.	41
Практическое занятие 15. Обучение технике выполнения изолирующих упражнений для мышц ног.	41
Практическое занятие 16. Совершенствование техники выполнения изолирующих упражнений для мышц ног.	43
Тема 9. Обучение технике выполнения нетрадиционных упражнений с отягощениями.	45
Практическое занятие 17. Обучение технике выполнения нетрадиционных упражнений с отягощениями.	45
Практическое занятие 18. Совершенствование техники выполнения	49

нетрадиционных упражнений с отягощениями.

Введение

Методические указания содержат программный материал, необходимый для изучения дисциплины «Атлетическая гимнастика», разработанный в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура».

Целью дисциплины «Атлетическая гимнастика» является формирование у студентов комплекса компетенций, а также системы знаний в области теории и методики атлетической гимнастики, широкого комплекса двигательных умений и навыков, которые должны служить основой поддержания оптимального уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную профессиональную деятельность.

Задачи дисциплины:

сформировать технические навыки и умения атлетической гимнастики, а также обеспечить развитие необходимых физических, нравственных и морально-волевых качеств личности студента;

формировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков использования атлетической гимнастики в педагогической и физкультурно-спортивной практике;

формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, навыки инновационного, творческого мышления и навыки самостоятельных практических действий.

Место дисциплины в структуре образовательной программы. Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к дисциплинам по выбору. Дисциплина изучается в 7 семестре на ОФО и 9 семестре на ЗФО.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины:

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

ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;

владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;

владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.);

использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности;

знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в по дисциплине. Обучение технике выполнения приседаний со штангой на плечах.

Практическое занятие 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в по дисциплине. Обучение технике выполнения приседаний со штангой на плечах.

Цель: формирование знаний, умений и навыков у студента в области техники безопасности при проведении занятий в тренажерном зале и в вопросах техники выполнения упражнения приседания со штангой на плечах.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен:**

- знать ключевые особенности техники выполнения приседаний со штангой на плечах, особенности воздействия изучаемого упражнения на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять приседания со штангой на плечах, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемого упражнения;
- владеть техникой выполнения приседаний со штангой на плечах и методикой обучения данному упражнению.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции:**

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Теоретическая часть

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power – «сила» + lift – «поднимать») или силовое троеборье – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Культуризм (от фр. culturisme), или бодибилдинг (от англ. body – тело и building – строительство) – процесс наращивания и развития мускулатуры, путём занятия физическими упражнениями с отягощениями и высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, в частности, белков, достаточным для гипертрофии скелетных мышц.

Несмотря на то, что анаболические стероиды появились давно, именно 1970-е годы называют «восстанием анаболических стероидов», причём не только в культуризме, но и в других видах спорта. В культуризме это связано с резким скачком мышечных объёмов, начиная с Арнольда Шварценеггера, Франко Коломбо, Луи Фериньо, Дориана Йейтса, Ли Хейни и Пола ДеМайо, а также появлением таких спортсменов как Рич Гаспари и Андреас Мюнцер. Хотя в 1970-е началось открытое обсуждение использования анаболических стероидов, до 1990 года они были законными средствами. В 1990 году конгресс США внес анаболические стероиды в список «контролируемых веществ». В Канаде в результате скандала с Беном Джонсоном на олимпиаде в Сеуле стероиды были внесены в Уголовный кодекс Канады в специально созданный для них 6-й класс.

Приседания со штангой на плечах. В этом упражнении необходимо сняв штангу со стоек, присесть с ней и встать. При этом необходимо выполнить ряд условий. Приседания должны быть достаточно глубокими, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Штанга должна неподвижно покоиться на плечах. Необходимо встать с первой попытки. Повторные попытки не допускаются. Ступни должны быть неподвижны. Это основные правила приседаний.

Техника выполнения приседаний

Техника всех силовых движений должна определяться главным образом фиксируемым результатом. Даже не совсем правильная с теоретической точки зрения техника имеет право на жизнь, если она позволяет атлету поднять максимальный вес. Тем не менее существуют общие правила, позволяющие максимально приблизить движение к идеальному. При выполнении приседаний необходимо держать спину ровной, стараться не гнуть ее и сильно не отклонять от вертикального положения. Стараться "держат колени". Т.е не позволять им сильно уходить вперед, так как это не позволит глубоко просесть и существенно затруднит вставание.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику приседаниям со штангой на плечах. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении приседаний со штангой на плечах? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: ноги, поясница, пресс	
1.	Приседания со штангой на плечах
2.	Выпады с гантелями в руках
3.	Подъём на возвышение
4.	Разгибание ног на блоке
5.	Сгибание ног на блоке
6.	Подъём на носок с гантелью
7.	Лёжа на спине подъём таза
8.	Лёжа на животе подъём рук и ног
9.	2 упражнения на пресс
10.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В.,

Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Практическое занятие 2. Совершенствование техники выполнения приседаний со штангой на плечах.

Цель: формирование знаний, умений и навыков у студента в вопросах выполнения упражнения приседания со штангой на плечах и других упражнений с отягощениями.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен:**

- знать ключевые особенности техники выполнения приседаний со штангой на плечах, особенности воздействия изучаемого упражнения на организм занимающегося;

- уметь технически правильно выполнять приседания со штангой на плечах, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемого упражнения;
- владеть техникой выполнения приседаний со штангой на плечах и методикой обучения данному упражнению.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции**:

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Теоретическая часть

Приседания со штангой на плечах. В этом упражнении необходимо сняв штангу со стоек, присесть с ней и встать. При этом необходимо выполнить ряд условий. Приседания должны быть достаточно глубокими, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Штанга должна неподвижно покоиться на плечах. Необходимо встать с первой попытки. Повторные попытки не допускаются. Ступни должны быть неподвижны. Это основные правила приседаний.

Техника выполнения приседаний. Техника всех силовых движений должна определяться главным образом фиксируемым результатом. Даже не совсем правильная с теоретической точки зрения техника имеет право на жизнь, если она позволяет атлету поднять максимальный вес. Тем не менее существуют общие правила, позволяющие максимально приблизить движение к идеальному. При выполнении приседаний необходимо держать спину ровной, стараться не гнуть ее и сильно не отклонять от вертикального положения. Стараться "держать колени". Т.е не позволять им сильно уходить вперед, так как это не позволит глубоко просесть и существенно затруднит вставание.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику приседаниям со штангой на плечах. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении приседаний со штангой на плечах? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)
 Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.

Тренируемые группы мышц: ноги, поясница, пресс	
1.	Приседания со штангой на плечах
2.	Выпады с гантелями в руках
3.	Подъём на возвышение
4.	Разгибание ног на блоке
5.	Сгибание ног на блоке
6.	Подъём на носок с гантелью
7.	Лёжа на спине подъём таза
8.	Лёжа на животе подъём рук и ног
9.	2 упражнения на пресс
10.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

- <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
- <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
- <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и

олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)

6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Тема 2. Обучение технике выполнения жима лежа на горизонтальной скамье.

Практическое занятие 3. Обучение технике выполнения жима лежа на горизонтальной скамье.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области техники безопасности при проведении занятий по пауэрлифтингу и в области выполнения упражнения приседания со штангой на плечах.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен:**

- знать ключевые особенности техники выполнения жима штанги лежа на горизонтальной скамье, особенности воздействия изучаемого упражнения на организм занимающегося;

- уметь технически правильно выполнять жим штанги лежа на горизонтальной скамье, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемого упражнения;

- владеть техникой выполнения жима штанги лежа на горизонтальной скамье и методикой обучения данному упражнению.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции:**

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Теоретическая часть

Жим лежа на горизонтальной скамье является одним из основных упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса, особенно мышц груди, дельтовидных мышц и трехглавых мышц плеча. Данное упражнение является базовым, так как вовлекает в работы достаточно большое количество групп мышц и несколько суставных сочленений.

Необходимо, лёжа на скамье, снять штангу со стоек, зафиксировать в положении когда руки выпрямлены, затем по команде судьи опустить штангу на грудь, выдержать её в неподвижном положении на груди с определённой и видимой паузой и выжать вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину. При этом атлет должен лежать на спине, головой плечами и ягодицами соприкасаться с поверхностью скамьи.

Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены "в замке" вокруг грифа. Такое сцепление пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета должна всей подошвой соприкасаться с

поверхностью помоста. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения.

Помимо этого, движение не засчитывается если:

При выполнении жима штанги было движение вниз.

При выполнении жима руки выпрямились неравномерно.

Жим выполнен "без паузы". Т.е. отсутствие полной видимой остановки штанги в нижней точке движения.

Это основные правила жима лёжа.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику жиму штанги лежа на горизонтальной скамье. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося

2. Пр продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.

3. Какие ошибки встречаются при выполнении жима штанги лежа на горизонтальной скамье? Раскройте особенности их исправления.

4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)

Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.

Тренируемые группы мышц: ноги, поясница, пресс

1. Приседания со штангой на плечах

2. Выпады с гантелями в руках

3. Подъём на возвышение

4. Разгибание ног на блоке

5. Сгибание ног на блоке

6. Подъём на носок с гантелью

7. Лёжа на спине подъём таза

8. Лёжа на животе подъём рук и ног

9. 2 упражнения на пресс

10. Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Практическое занятие 4. Совершенствование техники выполнения жима лежа на горизонтальной скамье.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области техники безопасности при проведении занятий по пауэрлифтингу и в области выполнения упражнения приседания со штангой на плечах.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен:**

- знать ключевые особенности техники выполнения жима штанги лежа не горизонтальной скамье, особенности воздействия изучаемого упражнения на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять жим штанги лежа не горизонтальной скамье, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемого упражнения;
- владеть техникой выполнения жима штанги лежа не горизонтальной скамье и методикой обучения данному упражнению.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции:**

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Теоретическая часть

Жим лежа на горизонтальной скамье является одним из основных упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса, особенно мышц груди, дельтовидных мышц и трехглавых мышц плеча. Данное упражнение является базовым, так как вовлекает в работы достаточно большое количество групп мышц и несколько суставных сочленений.

Необходимо, лёжа на скамье, снять штангу со стоек, зафиксировать в положении когда руки выпрямлены, затем по команде судьи опустить штангу на грудь, выдержать её в неподвижном положении на груди с определённой и видимой паузой и выжать вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину. При этом атлет должен лежать на спине, головой плечами и ягодицами соприкасаться с поверхностью скамьи.

Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены "в замке" вокруг грифа. Такое сцепление пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета должна всей подошвой соприкасаться с поверхностью помоста. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения.

Помимо этого, движение не засчитывается если:

При выполнении жима штанги было движение вниз.

При выполнении жима руки выпрямились неравномерно.

Жим выполнен "без паузы". Т.е. отсутствие полной видимой остановки штанги в нижней точке движения.

Это основные правила жима лёжа.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику жиму штанги лежа на горизонтальной скамье. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося

2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.

3. Какие ошибки встречаются при выполнении жима штанги лежа на горизонтальной скамье? Раскройте особенности их исправления.

4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)

Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.

Тренируемые группы мышц: ноги, поясница, пресс

1. Приседания со штангой на плечах

2. Выпады с гантелями в руках

3.	Подъём на возвышение
4.	Разгибание ног на блоке
5.	Сгибание ног на блоке
6.	Подъём на носок с гантелью
7.	Лёжа на спине подъём таза
8.	Лёжа на животе подъём рук и ног
9.	2 упражнения на пресс
10.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров не ограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.

5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)

6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Тема 3. Обучение технике выполнения становой тяги.

Практическое занятие 5. Обучение технике выполнения становой тяги.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений жим лёжа на горизонтальной скамье и приседания со штангой на груди.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен:**

- знать ключевые особенности техники выполнения становой тяги, особенности воздействия изучаемого упражнения на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять становую тягу, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемого упражнения;
- владеть техникой выполнения становой тяги и методикой обучения данному упражнению.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции:**

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Теоретическая часть

Становая тяга является одним из основных упражнений для комплексного развития мышц спины и ног, более того, при выполнении данного движения работает более 80% мышц тела человека. Основными правилами выполнения становой тяги является удержание спины в прямом положении, для этого возможно использовать специальные широкие пояса.

Становая тяга – упражнение весьма энергоёмкое. Оно включает в себя в механике следующие упражнения: жим ногами, гиперэкстензия для мышц спины (лежа на фитболе – таз и ноги неподвижны, работают в динамике прямые мышцы спины), классическая гиперэкстензия (работает тазобедренный сустав, мышцы разгибатели и бицепс бедра), отведение ног на тренажере для ягодичных мышц, тренировка предплечий, подтягивания, шраги и подъем штанги на бицепс.

Впечатляет! И все это в одном движении. Давайте разберемся, как получить всю пользу от данного упражнения и не навредить себе.

Чтобы освоить верную технику Вам нужно быть достаточно гибким. Уделите внимание следующим суставам и мышцам: ахиллесовы сухожилия, бицепс бедра, ягодичы, а так же приводящие мышцы бедра. Потратьте время на развитие гибкости не меньше месяца, иначе рискуете разучить неправильную технику, отказаться от которой впоследствии будет очень тяжело.

Удостоверьтесь, что с Вашей спиной все в порядке. А теперь раз и навсегда запомните – спина прямая по ходу всего упражнения, поясница естественно прогнута и максимально напряжена во всех фазах движения – это аксиома. Фиксируйте так же шейный

отдел. Взгляд вперед и перед собой помогает удерживать прямоту позвоночника. Как только Вы опустите подбородок, Ваша поясница округлится. Фиксация в грудном отделе достигается за счет выпячивания груди вперед.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику становой тяге. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении становой тяги? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс	
1.	Жим штанги лёжа
2.	Жим гантелей лёжа
3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Жим гантелей сидя
5.	Махи гантелями вперёд
6.	Махи гантелями в стороны
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Практическое занятие 6. Совершенствование техники выполнения становой тяги.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений жим лёжа на горизонтальной скамье и приседания со штангой на груди.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен:**

- знать ключевые особенности техники выполнения становой тяги, особенности воздействия изучаемого упражнения на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять становую тягу, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемого упражнения;
- владеть техникой выполнения становой тяги и методикой обучения данному упражнению.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции:**

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно

выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Теоретическая часть

Становая тяга является одним из основных упражнений для комплексного развития мышц спины и ног, более того, при выполнении данного движения работает более 80% мышц тела человека. Основными правилами выполнения становой тяги является удержание спины в прямом положении, для этого возможно использовать специальные широкие пояса.

Становая тяга – упражнение весьма энергоёмкое. Оно включает в себя в механике следующие упражнения: жим ногами, гиперэкстензия для мышц спины (лежа на фитболе – таз и ноги неподвижны, работают в динамике прямые мышцы спины), классическая гиперэкстензия (работает тазобедренный сустав, мышцы разгибатели и бицепс бедра), отведение ног на тренажере для ягодичных мышц, тренировка предплечий, подтягивания, шраги и подъем штанги на бицепс.

Впечатляет! И все это в одном движении. Давайте разберемся, как получить всю пользу от данного упражнения и не навредить себе.

Чтобы освоить верную технику Вам нужно быть достаточно гибким. Уделите внимание следующим суставам и мышцам: ахиллесовы сухожилия, бицепс бедра, ягодичы, а так же приводящие мышцы бедра. Потратьте время на развитие гибкости не меньше месяца, иначе рискуете разучить неправильную технику, отказаться от которой впоследствии будет очень тяжело.

Удостоверьтесь, что с Вашей спиной все в порядке. А теперь раз и навсегда запомните – спина прямая по ходу всего упражнения, поясница естественно прогнута и максимально напряжена во всех фазах движения – это аксиома. Фиксируйте так же шейный отдел. Взгляд вперед и перед собой помогает удерживать прямооту позвоночника. Как только Вы опустите подбородок, Ваша поясница округлится. Фиксация в грудном отделе достигается за счет выпячивания груди вперед.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику становой тяге. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении становой тяги? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)

Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.

Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс

- | | |
|----|--------------------------------|
| 1. | Жим штанги лёжа |
| 2. | Жим гантелей лёжа |
| 3. | Отжимания на брусьях с помощью |
| 4. | Жим гантелей сидя |
| 5. | Махи гантелями вперёд |

6.	Махи гантелями в стороны
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
 2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
 3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
 4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.

5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)

6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
 7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
 8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Тема 4. Обучение технике выполнения жима гантелями лёжа.

Практическое занятие 7. Обучение технике выполнения жима гантелями лёжа.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений жим лёжа на горизонтальной скамье и приседания со штангой на груди.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен:**

- знать ключевые особенности техники выполнения жима гантелями лежа, особенности воздействия изучаемого упражнения на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять жим гантелями лежа, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемого упражнения;
- владеть техникой выполнения жима гантелями лежа и методикой обучения данному упражнению.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции:**

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Жим гантелями лежа

Это упражнения представляет собой одно из лучших базовых упражнений для тренировки грудных мышц. С точки зрения роста мышц данное движение более предпочтительно, чем традиционный жим штанги лежа. Благодаря использованию гантелей, осуществляется более эффективная прокачка грудных мышц и тренировка мелких мышц-стабилизаторов.

Техника выполнения

Примите положение лежа на горизонтальной скамье, возьмите в обе руки снаряды. Ладони должны смотреть во внутрь. Расположить на согнутых руках. Вдыхаете и выпрямляете руки до максимума от груди не меняя прямую, как показано на картинке в верхнем положении по стрелке. На небольшое время задержите руки в верхней точке. На медленном выдохе опустите руки в исходное положение. Для эффективности упражнения чаще всего применяю около трех подходов по пять повторений. Также не стоит забывать про прогрессию веса.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику жиму гантелями лежа. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении жима гантелями лежа? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс	
1.	Жим штанги лёжа
2.	Жим гантелей лёжа
3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Жим гантелей сидя
5.	Махи гантелями вперёд
6.	Махи гантелями в стороны
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Практическое занятие 8. Совершенствование техники выполнения жима гантелями лёжа.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений жим лёжа на горизонтальной скамье и приседания со штангой на груди.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен:**

- знать ключевые особенности техники выполнения жима гантелями лежа, особенности воздействия изучаемого упражнения на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять жим гантелями лежа, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемого упражнения;
- владеть техникой выполнения жима гантелями лежа и методикой обучения данному упражнению.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции:**

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Жим гантелями лежа

Это упражнения представляет собой одно из лучших базовых упражнений для тренировки грудных мышц. С точки зрения роста мышц данное движение более предпочтительно, чем традиционный жим штанги лежа. Благодаря использованию гантелей, осуществляется более эффективная прокачка грудных мышц и тренировка мелких мышц-стабилизаторов.

Техника выполнения

Примите положение лежа на горизонтальной скамье, возьмите в обе руки снаряды. Ладони должны смотреть во внутрь. Расположить на согнутых руках. Вдыхаете и выпрямляете руки до максимума от груди не меняя прямую, как показано на картинке в верхнем положении по стрелке. На небольшое время задержите руки в верхней точке. На

медленном выдохе опустите руки в исходное положение. Для эффективности упражнения чаще всего применяю около трех подходов по пять повторений. Также не стоит забывать про прогрессию веса.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику жиму гантелями лежа. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении жима гантелями лежа? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс	
1.	Жим штанги лёжа
2.	Жим гантелей лёжа
3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Жим гантелей сидя
5.	Махи гантелями вперёд
6.	Махи гантелями в стороны
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров не ограничено
2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Тема 5. Обучение технике выполнения приседаний со штангой на груди.

Практическое занятие 9. Обучение технике выполнения приседаний со штангой на груди.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений жим лёжа на горизонтальной скамье и приседания со штангой на груди.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен:**

- знать ключевые особенности техники выполнения приседаний со штангой на груди, особенности воздействия изучаемого упражнения на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять приседания со штангой на груди, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемого упражнения;
- владеть техникой выполнения приседаний со штангой на груди и методикой обучения данному упражнению.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции:**

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования

техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Приседания со штангой на груди

В этом упражнении необходимо сняв штангу со стоек, присесть с ней и встать.

При этом необходимо выполнить ряд условий:

Приседания должны быть достаточно глубокими, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей

Штанга должна неподвижно покоиться на согнутых перед грудью руках.

Ступни должны быть неподвижны.

Техника выполнения приседаний

Техника всех силовых движений должна определяться главным образом фиксируемым результатом. Даже не совсем правильная с теоретической точки зрения техника имеет право на жизнь, если она позволяет атлету поднять максимальный вес. Тем не менее существуют общие правила, позволяющие максимально приблизить движение к идеальному.

Вот некоторые из них:

При выполнении приседаний необходимо держать спину ровной, стараться не гнуть ее и сильно не отклонять от вертикального положения.

Стараться "держать колени". Т.е не позволять им сильно уходить вперед, так как это не позволит глубоко просесть и существенно затруднит вставание.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику приседаниям со штангой на груди. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося

2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.

3. Какие ошибки встречаются при выполнении приседаний со штангой на груди? Раскройте особенности их исправления.

4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)

Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.

Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс

1.	Становая тяга
2.	Тяга штанги в наклоне
3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Жим гантелей сидя
5.	Махи гантелями вперёд
6.	Махи гантелями в стороны
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Практическое занятие 10. Совершенствование техники выполнения приседаний со штангой на груди.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений жим лёжа на горизонтальной скамье и приседания со штангой на груди.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен**:

- знать ключевые особенности техники выполнения приседаний со штангой на груди, особенности воздействия изучаемого упражнения на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять приседания со штангой на груди, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемого упражнения;
- владеть техникой выполнения приседаний со штангой на груди и методикой обучения данному упражнению.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции**:

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Приседания со штангой на груди

В этом упражнении необходимо сняв штангу со стоек, присесть с ней и встать.

При этом необходимо выполнить ряд условий:

Приседания должны быть достаточно глубокими, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей

Штанга должна неподвижно покоиться на согнутых перед грудью руках.

Ступни должны быть неподвижны.

Техника выполнения приседаний

Техника всех силовых движений должна определяться главным образом фиксируемым результатом. Даже не совсем правильная с теоретической точки зрения техника имеет право на жизнь, если она позволяет атлету поднять максимальный вес. Тем не менее существуют общие правила, позволяющие максимально приблизить движение к идеальному.

Вот некоторые из них:

При выполнении приседаний необходимо держать спину ровной, стараться не гнуть ее и сильно не отклонять от вертикального положения.

Стараться "держать колени". Т.е не позволять им сильно уходить вперед, так как это не позволит глубоко просесть и существенно затруднит вставание.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику приседаниям со штангой на груди. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося

2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.

3. Какие ошибки встречаются при выполнении приседаний со штангой на груди? Раскройте особенности их исправления.

4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс	
1.	Становая тяга
2.	Тяга штанги в наклоне
3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Жим гантелей сидя
5.	Махи гантелями вперёд
6.	Махи гантелями в стороны
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Тема 6. Обучение технике выполнения жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье.

Практическое занятие 11. Обучение технике выполнения жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений жим лёжа на горизонтальной скамье и приседания со штангой на груди.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен:**

- знать ключевые особенности техники выполнения жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье, особенности воздействия изучаемых упражнений на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять жим ногами в тренажёре и жим лёжа на наклонной скамье, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемых упражнений;
- владеть техникой выполнения жима ногами в тренажёре, жима лёжа на наклонной скамье и методикой обучения данным упражнениям.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции:**

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Жим ногами в тренажере

По технике выполнения оно намного проще приседаний со штангой, по результативности отстаёт от приседа, но ненамного. Зато используя тренажер для жима ногами Вы сможете просто уничтожить свои ноги, благо вариантов жима ногами, где акценты смещаются на разные мышечные группы существует масса.

Преимуществом жимов ногами является отсутствие негативной нагрузки на позвоночник. Оно отлично подойдет для новичков, для людей с проблемами со спиной и для девушек. Кроме того, при выполнении жима ногами усиливается кровообращение в органах малого таза, что приводит к выработке тестостерона, нужного для стимулирования роста мышц.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику жиму ногами в тренажёре и жиму лёжа на наклонной скамье. Раскройте направленность данных упражнений и особенности их воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемых в рамках данного практического занятия упражнений.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемых упражнений?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс	
1.	Жим штанги лёжа
2.	Жим гантелей лёжа
3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Жим гантелей сидя
5.	Махи гантелями вперёд
6.	Махи гантелями в стороны
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено
2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский

федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Практическое занятие 12. Совершенствование техники выполнения жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений жим лёжа на горизонтальной скамье и приседания со штангой на груди.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен:**

- знать ключевые особенности техники выполнения жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье, особенности воздействия изучаемых упражнений на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять жим ногами в тренажёре и жим лёжа на наклонной скамье, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемых упражнений;
- владеть техникой выполнения жима ногами в тренажёре, жима лёжа на наклонной скамье и методикой обучения данным упражнениям.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции:**

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным

аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Жим ногами в тренажере

По технике выполнения оно намного проще приседаний со штангой, по результативности отстаёт от приседа, но ненамного. Зато используя тренажер для жима ногами Вы сможете просто уничтожить свои ноги, благо вариантов жима ногами, где акценты смещаются на разные мышечные группы существует масса.

Преимуществом жимов ногами является отсутствие негативной нагрузки на позвоночник. Оно отлично подойдет для новичков, для людей с проблемами со спиной и для девушек. Кроме того, при выполнении жима ногами усиливается кровообращение в органах малого таза, что приводит к выработке тестостерона, нужного для стимулирования роста мышц.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику жиму ногами в тренажёре и жиму лёжа на наклонной скамье. Раскройте направленность данных упражнений и особенности их воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемых в рамках данного практического занятия упражнений.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемых упражнений?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс	
1.	Жим штанги лёжа
2.	Жим гантелей лёжа
3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Жим гантелей сидя
5.	Махи гантелями вперёд
6.	Махи гантелями в стороны
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Тема 7. Обучение технике выполнения изолирующих упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.

Практическое занятие 13. Обучение технике выполнения изолирующих упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений для верхнего плечевого пояса.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен**:

- знать ключевые особенности техники выполнения изолирующих упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, особенности воздействия изучаемых упражнений на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять изолирующие упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемых упражнений;
- владеть техникой выполнения изолирующих упражнений для мышц верхнего плечевого пояса и методикой обучения данным упражнениям.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции**:

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Теоретическая часть

1. Разгибания рук с EZ-штангой сидя

Цель: трицепсы (все пучки)

Сколько: 3 подхода по 6-8 раз

Исходное положение: сядьте прямо, удобно зафиксировав спину. Ступни расставьте и прижмите к полу всей поверхностью. Попросите напарника подать вам штангу. Возьмите штангу и держите ее на прямых руках над головой.

Выполнение: Локти находятся в статичном положении и не двигаются, опускайте штангу за голову. Когда локти будут образовывать прямой угол, задержитесь в этой точке 1-2 секунды и возвращайте в исходное положение.

Замечания:

- Данное упражнение очень хорошо прокачивает длинный пучок трицепса. Когда опускаете штангу за голову не позволяйте локтям двигаться в стороны. Локти должны быть максимально близки друг к другу.
- Партнер должен постоянно находиться сзади вас. Практикуйте сформированные повторы: вместе с партнером выполните 2-3 форсированных повтора. По завершении упражнения выпрямите руки и попросите напарника забрать у вас штангу.
- Голова должна быть прямо, любые отклонения не допускаются.

2. Концентрированные подъемы на скамье Скотта

Цель: бицепс, плечевая мышца

Сколько: 3 подхода по 6-8 повторений

Исходное положение: сядьте на скамью и примите удобное положение рук на пюпитре. Настройте высоту скамьи таким образом, чтобы локти не упирались в подушку, а лежали равномерно всей своей поверхностью. Средним хватом возьмитесь за штангу и немного согните руки в локтях.

Выполнение: совершайте подъемы штанги изолированным усилием бицепсов. Остановитесь в той точке, когда предплечья будут перпендикулярны полу. Задержитесь в

этой точке на 1-2 секунды и медленно разгибайте руки. Не следует разгибать локти до конца. В нижней точке они должны быть всегда чуть подсогнутыми.

Замечания:

- Если выполняете это упражнение в суперсете, то заранее готовьте штангу, чтобы сократить время между выполнением упражнений.
- Поскольку это первое упражнение для бицепса, то и интенсивность его должна быть соответствующей. Старайтесь максимально выкладываться на нем.
- Локти даже в самой нижней точке амплитуды должны быть в слегка согнутом положении. Это не позволит бицепсам расслабляться.
- Плотно прижимайте грудь к пюпитру. Во время выполнения упражнения не помогайте себе, отклоняя назад корпус.

3. Обратные отжимания

Цель: трицепс (все пучки)

Сколько: 3 подхода по 8-8-10 раз

Исходное положение: поставьте две скамьи параллельно друг другу. Сядьте на одну скамью, оперевшись руками о ее край, ступни же положите на конец другой скамьи. Опустите таз со скамьи и удерживайте свое тело руками. Попросите напарника положить вам блины на бедра.

Выполнение: опускайте тело к полу, сгибая локти. Как только локти образуют прямой угол с полом, остановитесь, сделайте паузу на 1-2 секунды и поднимайтесь вверх.

Замечания:

- Партнер должен положить вам блин на бедра безопасно и устойчиво. Если кладете два блина, то заранее исключите их скольжение.
- В верхней точке выполнения упражнения локти разгибайте до конца, это заставит сильнее сократиться трицепс.
- Когда опускаетесь, следите за положением локтей, они не должны двигаться в разные стороны. Старайтесь, чтобы они были ближе друг к другу.

4. Подъемы на бицепс сидя

Цель: бицепс, плечевая мышца

Сколько: 3 сета по 8-8-10 повторов

Исходное положение: сядьте на край скамьи, плотно поставьте ступни на пол, чтобы максимально стабилизировать свое положение. Возьмите в руки гантели и держите их по бокам тела.

Выполнение: Не меняя позиции локтей, поднимайте обе гантели к плечам, при этом разворачивайте их ладонями к себе. Медленно разогните руки и верните их в исходное положение, разворачивая кисти.

Замечания:

- Данное упражнение должно быть очень интенсивным. Выполняйте до полного "отказа", после него выполните несколько поочередных подъемов каждой рукой.
- Не включайте в работу локти. Движение локтями в процессе выполнения упражнения заставит работать передние пучки дельт, которые и возьмут на себя "львиную долю" силовой нагрузки.
- Перед подъемом рук делайте обязательно глубокий вдох. Это позволит грудной клетке стать дополнительным стабилизатором тела и исключит его отклонения.

5. Жим книзу одной рукой обратным хватом

Цель: трицепс (все пучки)

Сколько: 3 подхода по 10-10-12 раз

Исходное положение: встаньте у верхнего блока и возьмитесь одной рукой за D-рукоять обратным хватом. Держите локоть под прямым углом. Взгляд направьте перед собой, голову не наклонять.

Выполнение: с помощью изолированного усилия трицепса разогните локоть. В нижней точке совершите секундную паузу и возвращайтесь в исходное положение. Делайте сначала все повторения одной рукой, потом другой.

Замечания:

- Не меняйте руки после каждого повтора. Выполнение упражнения одной рукой более эффективно прокачает трицепс.
- В начальном положении не выводите локоть вперед, так как такое положение отнимет часть нагрузки у трицепса, что сделает данное упражнение малоэффективным.
- Не сгибайте кисть! Во всех фазах упражнения кисть должна идти вровень с предплечьем.

6. Сгибания на высоком блоке одной рукой

Цель: бицепс, плечевая мышца

Сколько: 3 сета по 10-10-12 повторений

Исходное положение: Встаньте боком к высокому блоку и возьмитесь одной рукой за D-рукоять. Сделайте шаг в сторону, чтобы трос натянулся и слегка согните руку в локте.

Выполнение: изолированным движением бицепса тяните рукоять к голове. В крайней точке совершите секундную паузу и возвращайтесь в исходную позицию. Не сгибайте кисть, она должна жестко идти со всей рукой.

Замечания:

- Это наиболее эффективное упражнение для проработки бицепса. Если же в процессе выполнения вам трудно сохранять тело в неподвижном положении, выполняйте его обоими руками.
- Занимайте такую позицию у блока, чтобы отягощение было на весу, а не на опоре.
- Взгляд держите исключительно прямо. Не допускайте движений головой во время выполнения этого упражнения.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику изолирующим упражнениям. Раскройте направленность данных упражнений и особенности их воздействия на мышечную систему занимающегося

2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемых в рамках данного практического занятия упражнений.

3. Какие ошибки встречаются при выполнении изолирующих упражнений? Раскройте особенности их исправления.

4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемых упражнений?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)

Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха:

упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.

Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс

1. Жим штанги лёжа

2. Жим гантелей лёжа

3. Отжимания на брусьях с помощью

4. Жим гантелей сидя

5. Махи гантелями вперёд

6. Махи гантелями в стороны

7. Махи гантелями в наклоне

8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

- <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
- <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
- <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
- <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
- <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
- <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Практическое занятие 14. Совершенствование техники выполнения изолирующих упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений для верхнего плечевого пояса.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен**:

- знать ключевые особенности техники выполнения изолирующих упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, особенности воздействия изучаемых упражнений на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять изолирующие упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемых упражнений;
- владеть техникой выполнения изолирующих упражнений для мышц верхнего плечевого пояса и методикой обучения данным упражнениям.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции**:

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Теоретическая часть

1. Разгибания рук с EZ-штангой сидя

Цель: трицепсы (все пучки)

Сколько: 3 подхода по 6-8 раз

Исходное положение: сядьте прямо, удобно зафиксировав спину. Ступни расставьте и прижмите к полу всей поверхностью. Попросите напарника подать вам штангу. Возьмите штангу и держите ее на прямых руках над головой.

Выполнение: Локти находятся в статичном положении и не двигаются, опускайте штангу за голову. Когда локти будут образовывать прямой угол, задержитесь в этой точке 1-2 секунды и возвращайте в исходное положение.

Замечания:

- Данное упражнение очень хорошо прокачивает длинный пучок трицепса. Когда опускаете штангу за голову не позволяйте локтям двигаться в стороны. Локти должны быть максимально близки друг к другу.
- Партнер должен постоянно находиться сзади вас. Практикуйте сформированные повторы: вместе с партнером выполните 2-3 форсированных повтора. По завершении упражнения выпрямите руки и попросите напарника забрать у вас штангу.
- Голова должна быть прямо, любые отклонения не допускаются.

2. Концентрированные подъемы на скамье Скотта

Цель: бицепс, плечевая мышца

Сколько: 3 подхода по 6-8 повторений

Исходное положение: сядьте на скамью и примите удобное положение рук на пюпитре. Настройте высоту скамьи таким образом, чтобы локти не упирались в подушку,

а лежали равномерно всей своей поверхностью. Средним хватом возьмитесь за штангу и немного согните руки в локтях.

Выполнение: совершайте подъемы штанги изолированным усилием бицепсов. Остановитесь в той точке, когда предплечья будут перпендикулярны полу. Задержитесь в этой точке на 1-2 секунды и медленно разгибайте руки. Не следует разгибать локти до конца. В нижней точке они должны быть всегда чуть подсогнутыми.

Замечания:

- Если выполняете это упражнение в суперсете, то заранее готовьте штангу, чтобы сократить время между выполнением упражнений.
- Поскольку это первое упражнение для бицепса, то и интенсивность его должна быть соответствующей. Старайтесь максимально выкладываться на нем.
- Локти даже в самой нижней точке амплитуды должны быть в слегка согнутом положении. Это не позволит бицепсам расслабляться.
- Плотно прижимайте грудь к пюпитру. Во время выполнения упражнения не помогайте себе, отклоняя назад корпус.

3. Обратные отжимания

Цель: трицепс (все пучки)

Сколько: 3 подхода по 8-8-10 раз

Исходное положение: поставьте две скамьи параллельно друг другу. Сядьте на одну скамью, оперевшись руками о ее край, ступни же положите на конец другой скамьи. Опустите таз со скамьи и удерживайте свое тело руками. Попросите напарника положить вам блины на бедра.

Выполнение: опускайте тело к полу, сгибая локти. Как только локти образуют прямой угол с полом, остановитесь, сделайте паузу на 1-2 секунды и поднимайтесь вверх.

Замечания:

- Партнер должен положить вам блин на бедра безопасно и устойчиво. Если кладете два блина, то заранее исключите их скольжение.
- В верхней точке выполнения упражнения локти разгибайте до конца, это заставит сильнее сократиться трицепс.
- Когда опускаетесь, следите за положением локтей, они не должны двигаться в разные стороны. Старайтесь, чтобы они были ближе друг к другу.

4. Подъемы на бицепс сидя

Цель: бицепс, плечевая мышца

Сколько: 3 сета по 8-8-10 повторов

Исходное положение: сядьте на край скамьи, плотно поставьте ступни на пол, чтобы максимально стабилизировать свое положение. Возьмите в руки гантели и держите их по бокам тела.

Выполнение: Не меняя позиции локтей, поднимайте обе гантели к плечам, при этом разворачивайте их ладонями к себе. Медленно разогните руки и верните их в исходное положение, разворачивая кисти.

Замечания:

- Данное упражнение должно быть очень интенсивным. Выполняйте до полного "отказа", после него выполните несколько поочередных подъемов каждой рукой.
- Не включайте в работу локти. Движение локтями в процессе выполнения упражнения заставит работать передние пучки дельт, которые и возьмут на себя "львиную долю" силовой нагрузки.
- Перед подъемом рук делайте обязательно глубокий вдох. Это позволит грудной клетке стать дополнительным стабилизатором тела и исключить его отклонения.

5. Жим книзу одной рукой обратным хватом

Цель: трицепс (все пучки)

Сколько: 3 подхода по 10-10-12 раз

Исходное положение: встаньте у верхнего блока и возьмитесь одной рукой за D-рукоять обратным хватом. Держите локоть под прямым углом. Взгляд направьте перед собой, голову не наклонять.

Выполнение: с помощью изолированного усилия трицепса разогните локоть. В нижней точке совершите секундную паузу и возвращайтесь в исходное положение. Делайте сначала все повторения одной рукой, потом другой.

Замечания:

- Не меняйте руки после каждого повтора. Выполнение упражнения одной рукой более эффективно прокачает трицепс.
- В начальном положении не выводите локоть вперед, так как такое положение отнимет часть нагрузки у трицепса, что сделает данное упражнение малоэффективным.

6. Сгибания на высоком блоке одной рукой

Цель: бицепс, плечевая мышца

Сколько: 3 сета по 10-10-12 повторений

Исходное положение: Встаньте боком к высокому блоку и возьмитесь одной рукой за D-рукоять. Сделайте шаг в сторону, чтобы трос натянулся и слегка согните руку в локте.

Выполнение: изолированным движением бицепса тяните рукоять к голове. В крайней точке совершите секундную паузу и возвращайтесь в исходную позицию. Не сгибайте кисть, она должна жестко идти со всей рукой.

Замечания:

- Это наиболее эффективное упражнение для проработки бицепса. Если же в процессе выполнения вам трудно сохранять тело в неподвижном положении, выполняйте его обоими руками.
- Занимайте такую позицию у блока, чтобы отягощение было на весу, а не на опоре.
- Взгляд держите исключительно прямо. Не допускайте движений головой во время выполнения этого упражнения.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику изолирующим упражнениям. Раскройте направленность данных упражнений и особенности их воздействия на мышечную систему занимающегося

2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемых в рамках данного практического занятия упражнений.

3. Какие ошибки встречаются при выполнении изолирующих упражнений? Раскройте особенности их исправления.

4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемых упражнений?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)

Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.

Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс

1.	Жим штанги лёжа
2.	Жим гантелей лёжа
3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Жим гантелей сидя
5.	Махи гантелями вперёд
6.	Махи гантелями в стороны

7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

- <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
- <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
- <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
- <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
- <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
- <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Тема 8. Обучение технике выполнения изолирующих упражнений для мышц ног.

Практическое занятие 15. Обучение технике выполнения изолирующих упражнений для мышц ног.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений для мышц ног.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен:**

- знать ключевые особенности техники выполнения изолирующих упражнений для мышц ног, особенности воздействия изучаемых упражнений на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять изолирующие упражнения для мышц ног, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемых упражнений;
- владеть техникой выполнения изолирующих упражнений для мышц ног и методикой обучения данным упражнениям.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции:**

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Теоретическая часть

Изолирующее упражнение – это упражнение нагрузка от выполнения, которого направлена в одну мышечную группу, точно. Для мышц ног существуют такие изолирующие упражнения:

1. Разгибание ног в тренажере сидя – целевая нагрузка направлена на развитие передней поверхности бедра (квадрицепса). Рекомендуется во время исполнения этого упражнения натягивать носок на себя, это позволит полностью задействовать квадрицепс, а так же делать паузу в верхней точке.
2. Сгибание ног в тренажере лежа – противоположное упражнению разгибанию ног, и направлено оно на развитие задней поверхности бедра (бицепса бедра). Не смотря на разные движения рекомендации к выполнению одинаковые.
3. Подъемы на икры сидя. Изолирующее упражнение для развития голени. При выполнении данного упражнения ноги зафиксированы, что позволяет сконцентрироваться на прокачке целевой мышцы. Необходимо в процессе выполнения полностью растягивать мышцы голени, а так же делать паузу на 1-2 секунды в верхней точке.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику изолирующим упражнениям. Раскройте направленность данных упражнений и особенности их воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемых в рамках данного практического занятия упражнений.

3. Какие ошибки встречаются при выполнении изолирующих упражнений? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемых упражнений?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс	
1.	Жим гантелей лёжа
2.	Отжимания на брусьях с помощью
3.	Жим гантелей сидя
4.	Махи гантелями вперёд
5.	Махи гантелями в стороны
6.	Махи гантелями в наклоне
7.	Разгибание рук на блоке
8.	Разгибание одной руки в наклоне
9.	2 упражнения на пресс
10.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Практическое занятие 16. Совершенствование техники выполнения изолирующих упражнений для мышц ног.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений для мышц ног.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент должен:

- знать ключевые особенности техники выполнения изолирующих упражнений для мышц ног, особенности воздействия изучаемых упражнений на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять изолирующие упражнения для мышц ног, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемых упражнений;
- владеть техникой выполнения изолирующих упражнений для мышц ног и методикой обучения данным упражнениям.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции:**

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Теоретическая часть

Изолирующее упражнение – это упражнение нагрузка от выполнения, которого направлена в одну мышечную группу, точно. Для мышц ног существуют такие изолирующие упражнения:

1. Разгибание ног в тренажере сидя – целевая нагрузка направлена на развитие передней поверхности бедра (квадрицепса). Рекомендуется во время исполнения этого

упражнения натягивать носок на себя, это позволит полностью задействовать квадрицепс, а так же делать паузу в верхней точке.

2. Сгибание ног в тренажере лежа – противоположное упражнению разгибанию ног, и направлено оно на развитие задней поверхности бедра (бицепса бедра). Не смотря на разные движения рекомендации к выполнению одинаковые.

3. Подъемы на икры сидя. Изолирующее упражнение для развития голени. При выполнении данного упражнения ноги зафиксированы, что позволяет сконцентрироваться на прокачке целевой мышцы. Необходимо в процессе выполнения полностью растягивать мышцы голени, а так же делать паузу на 1-2 секунды в верхней точке.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику изолирующим упражнениям. Раскройте направленность данных упражнений и особенности их воздействия на мышечную систему занимающегося

2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемых в рамках данного практического занятия упражнений.

3. Какие ошибки встречаются при выполнении изолирующих упражнений? Раскройте особенности их исправления.

4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемых упражнений?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс	
1.	Жим штанги лёжа
2.	Жим гантелей лёжа
3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Жим гантелей сидя
5.	Махи гантелями вперёд
6.	Махи гантелями в стороны
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров не ограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.

5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)

6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Тема 9. Обучение технике выполнения нетрадиционных упражнений с отягощениями.

Практическое занятие 17. Обучение технике выполнения нетрадиционных упражнений с отягощениями.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений жим лёжа на горизонтальной скамье и приседания со штангой на груди.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен:**

- знать ключевые особенности техники выполнения нетрадиционных упражнений с отягощениями, особенности воздействия изучаемых упражнений на организм занимающегося;

- уметь технически правильно выполнять нетрадиционные упражнения с отягощениями, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемых упражнений;

- владеть техникой выполнения нетрадиционных упражнений с отягощениями и методикой обучения данным упражнениям.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции**:

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Теоретическая часть

Подъемы Зоттмана.

Цель: Бицепсы, плечевые мышцы

Описание: Джордж Зоттман изумлял публику силовыми трюками в конце 19 столетия. Он, похоже, был хорошим знатоком анатомии и потому сумел "улучшить" классические подъемы на бицепс. Как известно, локоть сгибают сразу две мышцы - бицепс и пролегающая под ним, невидимая глазу, плечевая мышца. Чем больше обе мышцы, тем сильнее ваши руки. Однако традиционные подъемы оставляют плечевую мышцу без работы. Чтобы заставить ее трудиться, гантель нужно взять не обратным, а прямым хватом. Вместо того, чтобы делать два разных упражнения, Зоттман считал более целесообразным объединить их в одно.

Методика: Выполняйте подъемы Зоттмана в конце тренинга рук.

Подходы и повторы: 3 x 10-12

Выполнение: Примите положение стоя, удерживая гантели в прямых руках по бокам бедер. Перед началом повтора разверните ладони наружу, как если бы вы держали гриф штанги. Из такой позиции изолированным усилием бицепсов поднимите гантели к плечам. В верхней позиции снова разверните ладони наружу. Получится, что вы держите гантели прямым хватом. Медленно опустите гантели, заставив работать плечевые мышцы, а также мышцы предплечий.

Жим Бредфорда.

Цель: Все три пучка дельт

Описание: Тяжелоатлет Джим Бредфорд был серебряным медалистом сразу двух Олимпиад 1952 и 1960 года. Ему так и не повезло победить. Слишком уж «крутыми» были его соперники - Пол Андерсон, Джон Дэвис и Юрий Власов. Однако в послужном списке Бредфорда есть не менее славное достижение, чем золотая медаль. Он обогатил силовые виды спорта

Методика: Начинайте этим упражнением тренинг дельт. В сравнении с традиционным жимом поначалу рабочий вес штанги придется понизить не менее, чем на 20%.

Подходы и повторы: 3x8-12

Выполнение: Возьмитесь за гриф штанги, лежащей на стойках на высоте ваших ключиц, широким хватом. Снимите штангу со стоек и держите на груди. Выжмите штангу на прямые руки и подконтрольно опустите ее за голову. Снова выжмите штангу кверху и опустите на грудь. Неуклонно увеличивайте рабочий вес.

Т-жим.

Цель: Длинный пучок трицепса

Описание: Это упражнение придумал силовик по фамилии Блэйкли. Он специализировался на жиме лежа, однако больших высот не достиг, а свою известность получил благодаря необычной способности легко набирать и терять вес. Блэйкли нередко выигрывал на городских турнирах, появляясь в неожиданной для соперников весовой категории. Как известно, длинный пучок трицепса является самым большим, а потому определяет его силу. Чтобы увеличить мощь трицепсов и повысить результат в жиме лежа, Блейкли изобрел новое базовое упражнение. Оно избирательно нагружает длинные пучки и потому исключительно быстро растит силу трицепсов.

Методика: Делайте это упражнение в самом начале тренировки трицепсов или сразу после жимов лежа.

Подходы и повторы: 3x8-10

Выполнение: Примите положение лежа лицом вверх на горизонтальной скамье. Ноги расставьте, ступни прочно уприте в пол всей поверхностью. Попросите партнера подать вам штангу. Возьмитесь за гриф прямым хватом на ширине плеч и держите штангу над грудью, как для жима лежа узким хватом. Удерживая руки строго параллельными, согните локти и опустите штангу к шее. Затем снова выжмите ее вверх. Упражнение напоминает французский жим лежа с той разницей, что штангу нужно опускать не за голову, а к шее. Штанга при этом должна двигаться вверх-вниз строго вертикально. Помните, что локтям нельзя давать «разъезжаться» в стороны.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику нетрадиционным упражнениям с отягощениями. Раскройте направленность данных упражнений и особенности их воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемых в рамках данного практического занятия упражнений.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении нетрадиционных упражнениям с отягощениями? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемых упражнений?

Задания для практической части**Комплекс упражнений для проведения занятия**

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс	
1.	Жим штанги лёжа
2.	Жим гантелей лёжа
3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Жим гантелей сидя
5.	Махи гантелями вперёд
6.	Махи гантелями в стороны
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

Практическое занятие 18. Совершенствование техники выполнения нетрадиционных упражнений с отягощениями.

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области выполнения упражнений жим лёжа на горизонтальной скамье и приседания со штангой на груди.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы студент **должен**:

- знать ключевые особенности техники выполнения нетрадиционных упражнений с отягощениями, особенности воздействия изучаемых упражнений на организм занимающегося;
- уметь технически правильно выполнять нетрадиционные упражнения с отягощениями, а также корректировать ошибки занимающихся при выполнении изучаемых упражнений;
- владеть техникой выполнения нетрадиционных упражнений с отягощениями и методикой обучения данным упражнениям.

В результате освоения темы студент формирует **компетенции**:

ПК-2. Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с необходимостью освоения техники физических упражнений с отягощениями, выполняемых в тренажерном зале, при этом особое внимание уделяется отдельным аспектам техники, изменяющим направленность воздействия упражнения. Помимо этого, студентам необходимо освоить методику обучения изучаемым упражнениям и требования техники безопасности при проведении занятий. Поэтапное изучение техники физических упражнений позволяет студентам в процессе освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание – составление персонального комплекса тренировок, презентацию которого необходимо осуществить в конце освоения дисциплины.

Теоретическая часть

Подъемы Зоттмана.

Цель: Бицепсы, плечевые мышцы

Описание: Джордж Зоттман изумлял публику силовыми трюками в конце 19 столетия. Он, похоже, был хорошим знатоком анатомии и потому сумел "улучшить" классические подъемы на бицепс. Как известно, локоть сгибают сразу две мышцы - бицепс и пролегающая под ним, невидимая глазу, плечевая мышца. Чем больше обе мышцы, тем сильнее ваши руки. Однако традиционные подъемы оставляют плечевую мышцу без работы. Чтобы заставить ее трудиться, гантель нужно взять не обратным, а прямым хватом. Вместо того, чтобы делать два разных упражнения, Зоттман додумался объединить их в одно.

Методика: Выполняйте подъемы Зоттмана в конце тренинга рук.

Подходы и повторы: 3 x 10-12

Выполнение: Примите положение стоя, удерживая гантели в прямых руках по бокам бедер. Перед началом повтора разверните ладони наружу, как если бы вы держали гриф штанги. Из такой позиции изолированным усилием бицепсов поднимите гантели к плечам. В верхней позиции снова разверните ладони наружу. Получится, что вы держите гантели прямым хватом. Медленно опустите гантели, заставив работать плечевые мышцы, а также мышцы предплечий.

Жим Бредфорда.

Цель: Все три пучка дельт

Описание: Тяжелоатлет Джим Бредфорд был серебряным медалистом сразу двух Олимпиад 1952 и 1960 года. Ему так и не повезло победить. Слишком уж «крутыми» были его соперники - Пол Андерсон, Джон Дэвис и Юрий Власов. Однако в послужном списке Бредфорда есть не менее славное достижение, чем золотая медаль. Он обогатил силовые виды спорта

Методика: Начинайте этим упражнением тренинг дельт. В сравнении с традиционным жимом поначалу рабочий вес штанги придется понизить не менее, чем на 20%.

Подходы и повторы: 3x8-12

Выполнение: Возьмитесь за гриф штанги, лежащей на стойках на высоте ваших ключиц, широким хватом. Снимите штангу со стоек и держите на груди. Выжмите штангу на прямые руки и подконтрольно опустите ее за голову. Снова выжмите штангу кверху и опустите на грудь. Неуклонно увеличивайте рабочий вес.

Т-жим.

Цель: Длинный пучок трицепса

Описание: Это упражнение придумал силовик по фамилии Блэйкли. Он специализировался на жиме лежа, однако больших высот не достиг, а свою известность получил благодаря необычной способности легко набирать и терять вес. Блэйкли нередко выигрывал на городских турнирах, появляясь в неожиданной для соперников весовой категории. Как известно, длинный пучок трицепса является самым большим, а потому определяет его силу. Чтобы увеличить мощь трицепсов и повысить результат в жиме лежа, Блейкли изобрел новое базовое упражнение. Оно избирательно нагружает длинные пучки и потому исключительно быстро растит силу трицепсов.

Методика: Делайте это упражнение в самом начале тренировки трицепсов или сразу после жимов лежа.

Подходы и повторы: 3x8-10

Выполнение: Примите положение лежа лицом вверх на горизонтальной скамье. Ноги расставьте, ступни прочно уприте в пол всей поверхностью. Попросите партнера подать вам штангу. Возьмитесь за гриф прямым хватом на ширине плеч и держите штангу над грудью, как для жима лежа узким хватом. Удерживая руки строго параллельными, согните локти и опустите штангу к шее. Затем снова выжмите ее кверху. Упражнение напоминает французский жим лежа с той разницей, что штангу нужно опускать не за голову, а к шее. Штанга при этом должна двигаться вверх-вниз строго вертикально. Помните, что локтям нельзя давать «разъезжаться» в стороны.

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику нетрадиционным упражнениям с отягощениями. Раскройте направленность данных упражнений и особенности их воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемых в рамках данного практического занятия упражнений.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении нетрадиционных упражнений с отягощениями? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемых упражнений?

Задания для практической части

Комплекс упражнений для проведения занятия

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс	
1.	Жим штанги лёжа
2.	Жим гантелей лёжа
3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Жим гантелей сидя
5.	Махи гантелями вперёд
6.	Махи гантелями в стороны
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание одной руки в наклоне

9.	2 упражнения на пресс
10.	Вис

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть Спортивная Россия – сайт посвящен развитию спорта в нашей стране.
5. <http://www.olympic.ru/ru/moscow2012/goodwill> (официальный сайт ОКР, где размещены исторические и новостные сведения о развитии и становлении спортивного и олимпийского движения нашей страны, представлены фоторепортажи, содержатся официальные документы)
6. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <http://fpr-info.ru/> Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Атлетическая гимнастика

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) «Физическая культура»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	4
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины	5
3. План-график выполнения самостоятельной работы	6
4. Контрольные точки и виды отчетности по ним	6
5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала	8
6. Методические указания по подготовке к экзамену	17
7. Список рекомендуемой литературы	17
8. Методические указания по выполнению курсовых работ	18

Введение

Методические указания содержат программный материал дисциплины «Атлетическая гимнастика», разработанный в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура».

Целью дисциплины «Атлетическая гимнастика» является формирование у студентов комплекса компетенций, а также системы знаний в области теории и методики атлетической гимнастики, широкого комплекса двигательных умений и навыков, которые должны служить основой поддержания оптимального уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность.

Задачи дисциплины:

сформировать технические навыки и умения атлетической гимнастики, а также обеспечить развитие необходимых физических, нравственных и морально-волевых качеств личности студента;

формировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков использования атлетической гимнастики в педагогической и физкультурно-спортивной практике;

формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, навыки инновационного, творческого мышления и навыки самостоятельных практических действий.

Место дисциплины в структуре образовательной программы. Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к дисциплинам по выбору. Дисциплина изучается в 7 семестре на ОФО и в 9 семестре на ЗФО.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины:

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

ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;

владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;

владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.);

использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности;

знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения.

Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины «Атлетическая гимнастика» согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- ~ уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- ~ четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- ~ поиск необходимой учебной и научной информации;
- ~ освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- ~ использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- ~ выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- ~ представление, обоснование и защита полученного решения;
- ~ проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- ~ работа с понятийным аппаратом;
 - ~ поисковая работа с различными источниками;
 - ~ составление аннотированного списка литературы по проблеме;
 - ~ подготовка докладов по теме.
- Выполняя самостоятельную работу студент должен:
- ~ освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
 - ~ планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
 - ~ самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
 - ~ выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Наименование работы	Объем
---	---------------------	-------

		часов СРС ОФО
	ОФО 7 семестр, ЗФО 9 семестр	
1	Изучение техники безопасности, назначение оборудования и инвентаря.	4
2	Изучение основ техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.	4
3	Обучение технике выполнения приседаний со штангой на плечах	4
4	Обучение методам помощи и страховки при выполнении приседаний со штангой на плечах	4
5	Обучение технике выполнения жима лежа на горизонтальной скамье	4
6	Обучение методам помощи и страховки при выполнении жима лежа на горизонтальной скамье	4
7	Обучение технике выполнения становой тяги	4
8	Обучение технике выполнения разновидностей становой становой тяги (различные виды хвата и постановки ног)	4
9	Обучение технике выполнения различных изолирующих упражнений для мышц ног	4
10	Обучение технике выполнения различных упражнений для развития мышц груди	4
11	Обучение технике выполнения различных упражнений для развития мышц спины	4
12	Обучение технике выполнения упражнений для развития дельтовидных мышц	4
13	Обучение методам помощи и страховки при выполнении упражнений для развития дельтовидных мышц	4
14	Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц рук	4
15	Изучение различных схем разработки персональных тренировочных программ в атлетической гимнастике	4
16	Изучение различных схем разработки персональных тренировочных программ в других силовых видах спорта	4
17	Изучение правил соревнований по пауэрлифтингу и особенностей их организации	4
18	Изучение особенностей составления рациона питания спортсменов в пауэрлифтинге. Спортивное питание: общая характеристика, виды, назначение, показания к применению	4
	Итого	72

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущая аттестация студентов проводится преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине. К практическому занятию студент должен, на основании самостоятельного изучения литературы, подготовить ответы на вопросы, выполнить задания по теме занятия. Максимальное количество баллов студент получает, если он активно участвует в работе, владеет материалом, умеет логично и четко излагать мысли, творчески подходит к решению основных вопросов темы, демонстрирует

сформированность техники выполнения физических упражнений, показывает самостоятельность мышления.

Основаниями для снижения оценки являются:

- слабое знание темы и основной терминологии;
- пассивность участия в групповой работе;
- отсутствие умения применить теоретические знания для решения практических задач;
- несформированность техники выполнения физических упражнений или ошибки при их выполнении;
- несвоевременность предоставления выполненных работ.

Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Для успешного освоения дисциплины «Атлетическая гимнастика», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

Дисциплина предусматривает освоение следующих тем:

1. Изучение техники безопасности, назначение оборудования и инвентаря.
2. Изучение основ техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике.
3. Обучение технике выполнения приседаний со штангой на плечах
4. Обучение методам помощи и страховки при выполнении приседаний со штангой на плечах
5. Обучение технике выполнения жима лежа на горизонтальной скамье
6. Обучение методам помощи и страховки при выполнении жима лежа на горизонтальной скамье
7. Обучение технике выполнения становой тяги
8. Обучение технике выполнения разновидностей становой становой тяги (различные виды хвата и постановки ног)
9. Обучение технике выполнения различных изолирующих упражнений для мышц ног
10. Обучение технике выполнения различных упражнений для развития мышц груди
11. Обучение технике выполнения различных упражнений для развития мышц спины
12. Обучение технике выполнения упражнений для развития дельтовидных мышц
13. Обучение методам помощи и страховки при выполнении упражнений для развития дельтовидных мышц
14. Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц рук
15. Изучение различных схем разработки персональных тренировочных программ в атлетической гимнастике
16. Изучение различных схем разработки персональных тренировочных программ в других силовых видах спорта
17. Изучение правил соревнований по пауэрлифтингу и особенностей их организации
18. Изучение особенностей составления рациона питания спортсменов в пауэрлифтинге. Спортивное питание: общая характеристика, виды, назначение, показания к применению

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в по дисциплине. Обучение технике выполнения приседаний со штангой на плечах.

Задание 1. Студентам необходимо подготовить краткий конспект в рабочей тетради об особенностях изучаемых, в разках данной темы, упражнений, методике обучения этим упражнениям и типичным и нетипичным ошибкам при обучении.

Требования к оформлению: конспект должен быть выполнен от руки в рабочей тетради, полностью отражать сущность изучаемого в рамках темы материала.

Задание 2. Студентам необходимо самостоятельно изучить особенности техники выполнения упражнений, представленных в таблице ниже, подготовить краткий доклад (не более 3 мин) о назначении изучаемых на данном занятии упражнений.

Требования к оформлению: текст доклада должен быть кратко законспектирован в рабочей тетради, в процессе доклада (не более 3 мин) студент должен кратко, но емко раскрыть назначение изучаемых упражнений.

<u>Рекомендации по проведению разминки:</u> обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
<u>Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха:</u> упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: ноги, поясница, пресс	
1.	Приседания со штангой на плечах
2.	Выпады с гантелями в руках
3.	Подъём на возвышение
4.	Разгибание ног на блоке
5.	Сгибание ног на блоке
6.	Подъём на носок с гантелью
7.	Лёжа на спине подъём таза
8.	2 упражнения на пресс
9.	Вис

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику приседаниям со штангой на плечах. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося

2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.

3. Какие ошибки встречаются при выполнении приседаний со штангой на плечах? Раскройте особенности их исправления.

4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Тема 2. Обучение технике выполнения жима лежа на горизонтальной скамье.

Задание 1. Студентам необходимо подготовить краткий конспект в рабочей тетради о сущности, представленных ниже в таблице упражнений, методике обучения им и типичным и нетипичным ошибкам при обучении.

Требования к оформлению: конспект должен быть выполнен от руки в рабочей тетради, по содержательной сути полностью отражать сущность изучаемого в рамках темы материала.

Задание 2. Студентам необходимо самостоятельно изучить особенности техники выполнения упражнений, подготовить краткий доклад (не более 3 мин) о назначении изучаемых на данном занятии упражнений (представлены в таблице ниже).

Требования к оформлению: текст доклада должен быть кратко законспектирован в рабочей тетради, в процессе доклада (не более 3 мин) студент должен кратко, но емко раскрыть назначение изучаемых упражнений.

<u>Рекомендации по проведению разминки:</u> обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
<u>Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха:</u> упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: ноги, поясница, пресс	
1.	Приседания со штангой на плечах
2.	Выпады с гантелями в руках
3.	Подъём на возвышение
4.	Разгибание ног на блоке
5.	Сгибание ног на блоке
6.	Подъём на носок с гантелью
7.	Лёжа на спине подъём таза
8.	Лёжа на животе подъём рук и ног
9.	2 упражнения на пресс
10.	Вис

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику жиму штанги лежа на горизонтальной скамье. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении жима штанги лежа на горизонтальной скамье? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Тема 3. Обучение технике выполнения становой тяги.

Задание 1. Студентам необходимо подготовить краткий конспект в рабочей тетради об особенностях изучаемых, в рамках данной темы, упражнений, методике обучения этим упражнениям и типичным и нетипичным ошибкам при обучении.

Требования к оформлению: конспект должен быть выполнен от руки в рабочей тетради, полностью отражать сущность изучаемого в рамках темы материала.

Задание 2. Студентам необходимо самостоятельно изучить особенности техники выполнения упражнений, представленных в таблице ниже, подготовить краткий доклад (не более 3 мин) о назначении изучаемых на данном занятии упражнений.

Требования к оформлению: текст доклада должен быть кратко законспектирован в рабочей тетради, в процессе доклада (не более 3 мин) студент должен кратко, но емко раскрыть назначение изучаемых упражнений.

<u>Рекомендации по проведению разминки:</u> обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
<u>Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха:</u> упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс	
1.	Жим штанги лёжа
2.	Жим гантелей лёжа

3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Жим гантелей сидя
5.	Махи гантелями вперёд
6.	Махи гантелями в стороны
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику становой тяге. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении становой тяги? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Тема 4. Обучение технике выполнения жима гантелями лёжа.

Задание 1. Студентам необходимо подготовить краткий конспект в рабочей тетради об особенностях изучаемых, в рамках данной темы, упражнений, методике обучения этим упражнениям и типичным и нетипичным ошибкам при обучении.

Требования к оформлению: конспект должен быть выполнен от руки в рабочей тетради, полностью отражать сущность изучаемого в рамках темы материала.

Задание 2. Студентам необходимо самостоятельно изучить особенности техники выполнения упражнений, представленных в таблице ниже, подготовить краткий доклад (не более 3 мин) о назначении изучаемых на данном занятии упражнений.

Требования к оформлению: текст доклада должен быть кратко законспектирован в рабочей тетради, в процессе доклада (не более 3 мин) студент должен кратко, но емко раскрыть назначение изучаемых упражнений.

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)

Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.

Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс

1.	Жим штанги лёжа
2.	Жим гантелей лёжа
3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Жим гантелей сидя
5.	Махи гантелями вперёд
6.	Махи гантелями в стороны
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Разгибание одной руки в наклоне
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику жиму гантелями лежа. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении жима гантелями лежа? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Тема 5. Обучение технике выполнения приседаний со штангой на груди.

Задание 1. Студентам необходимо подготовить краткий конспект в рабочей тетради об особенностях изучаемых, в разках данной темы, упражнений, методике обучения этим упражнениям и типичным и нетипичным ошибкам при обучении.

Требования к оформлению: конспект должен быть выполнен от руки в рабочей тетради, полностью отражать сущность изучаемого в рамках темы материала.

Задание 2. Студентам необходимо самостоятельно изучить особенности техники выполнения упражнений, представленных в таблице ниже, подготовить краткий доклад (не более 3 мин) о назначении изучаемых на данном занятии упражнений.

Требования к оформлению: текст доклада должен быть кратко законспектирован в рабочей тетради, в процессе доклада (не более 3 мин) студент должен кратко, но емко раскрыть назначение изучаемых упражнений.

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)

Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха: упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.

Тренируемые группы мышц: спина, трапеция, бицепс, пресс

1.	Становая тяга
2.	Тяга нижнего блока сидя
3.	Тяга гантели в наклоне
4.	Подтягивания с помощью
5.	Тяга верхнего блока к груди
6.	Тяга штанги к подбородку
7.	Подъём штанги на бицепс
8.	Молот с гантелями
9.	2 упражнения на пресс
10.	Вис

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику приседаниям со штангой на груди. Раскройте направленность данного упражнения и особенности его воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемого в рамках данного практического занятия упражнения.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении приседаний со штангой на груди? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемого упражнения?

Тема 6. Обучение технике выполнения жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье.

Задание 1. Студентам необходимо подготовить краткий конспект в рабочей тетради об особенностях изучаемых, в разках данной темы, упражнений, методике обучения этим упражнениям и типичным и нетипичным ошибкам при обучении.

Требования к оформлению: конспект должен быть выполнен от руки в рабочей тетради, полностью отражать сущность изучаемого в рамках темы материала.

Задание 2. Студентам необходимо самостоятельно изучить особенности техники выполнения упражнений, представленных в таблице ниже, подготовить краткий доклад (не более 3 мин) о назначении изучаемых на данном занятии упражнений.

Требования к оформлению: текст доклада должен быть кратко законспектирован в рабочей тетради, в процессе доклада (не более 3 мин) студент должен кратко, но емко раскрыть назначение изучаемых упражнений.

Рекомендации по проведению разминки: обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)

Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха:

упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 40-60 сек.

Тренируемые группы мышц: спина, трапеция, бицепс, пресс

1.	Становая тяга
2.	Тяга нижнего блока сидя
3.	Тяга гантели в наклоне
4.	Подтягивания с помощью
5.	Тяга верхнего блока к груди
6.	Тяга штанги к подбородку
7.	Подъём штанги на бицепс
8.	Молот с гантелями
9.	2 упражнения на пресс
10.	Вис

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику жиму ногами в тренажёре и жиму лёжа на наклонной скамье. Раскройте направленность данных упражнений и особенности их воздействия на мышечную систему занимающегося

2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемых в рамках данного практического занятия упражнений.

3. Какие ошибки встречаются при выполнении жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье? Раскройте особенности их исправления.

4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемых упражнений?

Тема 7. Обучение технике выполнения изолирующих упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.

Задание 1. Студентам необходимо подготовить краткий конспект в рабочей тетради об особенностях изучаемых, в разках данной темы, упражнений, методике обучения этим упражнениям и типичным и нетипичным ошибкам при обучении.

Требования к оформлению: конспект должен быть выполнен от руки в рабочей тетради, полностью отражать сущность изучаемого в рамках темы материала.

Задание 2. Студентам необходимо самостоятельно изучить особенности техники выполнения упражнений, представленных в таблице ниже, подготовить краткий доклад (не более 3 мин) о назначении изучаемых на данном занятии упражнений.

Требования к оформлению: текст доклада должен быть кратко законспектирован в рабочей тетради, в процессе доклада (не более 3 мин) студент должен кратко, но емко раскрыть назначение изучаемых упражнений.

<u>Рекомендации по проведению разминки:</u> обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
<u>Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха:</u> упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 30-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: спина, трапеция, бицепс, пресс	
1.	Наклоны со штангой
2.	Тяга штанги в наклоне
3.	Тяга нижнего блока сидя
4.	Тяга гантели в наклоне
5.	Подтягивания с помощью
6.	Тяга верхнего блока к груди
7.	Тяга штанги к подбородку
8.	Подъём штанги на бицепс
9.	Молот с гантелями
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику изолирующим упражнениям. Раскройте направленность данных упражнений и особенности их воздействия на мышечную систему занимающегося

2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемых в рамках данного практического занятия упражнений.

3. Какие ошибки встречаются при выполнении изолирующих упражнений? Раскройте особенности их исправления.

4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемых упражнений?

Тема 8. Обучение технике выполнения изолирующих упражнений для мышц ног.

Задание 1. Студентам необходимо подготовить краткий конспект в рабочей тетради об особенностях изучаемых, в рамках данной темы, упражнений, методике обучения этим упражнениям и типичным и нетипичным ошибкам при обучении.

Требования к оформлению: конспект должен быть выполнен от руки в рабочей тетради, полностью отражать сущность изучаемого в рамках темы материала.

Задание 2. Студентам необходимо самостоятельно изучить особенности техники выполнения упражнений, представленных в таблице ниже, подготовить краткий доклад (не более 3 мин) о назначении изучаемых на данном занятии упражнений.

Требования к оформлению: текст доклада должен быть кратко законспектирован в рабочей тетради, в процессе доклада (не более 3 мин) студент должен кратко, но емко раскрыть назначение изучаемых упражнений.

<u>Рекомендации по проведению разминки:</u> обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
--	--

<u>Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха:</u> упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 30-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: спина, трапеция, бицепс, пресс	
1.	Наклоны со штангой
2.	Тяга штанги в наклоне
3.	Тяга нижнего блока сидя
4.	Тяга гантели в наклоне
5.	Подтягивания с помощью
6.	Тяга верхнего блока к груди
7.	Тяга штанги к подбородку
8.	Подъём штанги на бицепс
9.	Молот с гантелями
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику изолирующим упражнениям. Раскройте направленность данных упражнений и особенности их воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемых в рамках данного практического занятия упражнений.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении изолирующих упражнений? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемых упражнений?

Тема 9. Обучение технике выполнения нетрадиционных упражнений с отягощениями.

Задание 1. Студентам необходимо подготовить краткий конспект в рабочей тетради о сущности, представленных ниже в таблице упражнений, методике обучения им и типичным и нетипичным ошибкам при обучении.

Требования к оформлению: конспект должен быть выполнен от руки в рабочей тетради, по содержательной сути полностью отражать сущность изучаемого в рамках темы материала.

Задание 2. Студентам необходимо самостоятельно изучить особенности техники выполнения упражнений, подготовить краткий доклад (не более 3 мин) о назначении изучаемых на данном занятии упражнений (представлены в таблице ниже).

Требования к оформлению: текст доклада должен быть кратко законспектирован в рабочей тетради, в процессе доклада (не более 3 мин) студент должен кратко, но емко раскрыть назначение изучаемых упражнений.

<u>Рекомендации по проведению разминки:</u> обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 20-30 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
<u>Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха:</u> упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, начиная с 18 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 30-60 сек.	
Тренируемые группы мышц: спина, трапеция, бицепс, пресс	
1.	Наклоны со штангой

2.	Тяга штанги в наклоне
3.	Тяга нижнего блока сидя
4.	Тяга гантели в наклоне
5.	Подтягивания с помощью
6.	Тяга верхнего блока к груди
7.	Тяга штанги к подбородку
8.	Подъём штанги на бицепс
9.	Молот с гантелями
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис

Вопросы для контроля сформированности знаний

1. Дайте общую характеристику нетрадиционным упражнениям с отягощениями. Раскройте направленность данных упражнений и особенности их воздействия на мышечную систему занимающегося
2. Продемонстрируйте технику выполнения изучаемых в рамках данного практического занятия упражнений.
3. Какие ошибки встречаются при выполнении нетрадиционных упражнениям с отягощениями? Раскройте особенности их исправления.
4. Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изучаемых упражнений?

Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)

Методические рекомендации по самостоятельному изучению литературы по темам дисциплины для подготовки письменной работы

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Методические рекомендации по изучению техники упражнений и написанию доклада по одному из них

Готовясь к практическому занятию студенту рекомендуется, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Необходимо проявлять собственное отношение к тому, о чем предусматривается говорить, высказывать свое личное мнение, понимание, обосновывать его и сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта, непосредственно к первоисточникам, использовать знание литературы, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

Методические рекомендации по подготовке творческого задания

Тема каждого практического занятия позволяет студенту, на основе полученных знаний, расширить диапазон физических упражнений. Поэтапное изучение новых физических упражнений позволяет студенту в период освоения дисциплины системно и планомерно выполнять творческое задание, презентацию которого необходимо осуществить в конце прохождения курса. Именно таким путем достигается интегральная цель курса: формирование у студента знаний, умений и навыков в области биомеханики, а также компетенций будущего бакалавра.

Варианты решения задач

Индивидуальная программа тренировок для юноши 18 лет

<u>Рекомендации по проведению разминки:</u> обязательная разминка суставов 7-10 мин., затем кардионагрузка 10-15 мин. (скакалка, эллипс, бег и т.п.)	
<u>Рекомендации по количеству подходов и повторений, а также по паузам отдыха:</u> упражнения выполнять по 3 рабочих подхода, по 8-10 раз. Первый подход каждого упражнения разминочный с лёгким весом. Отдых между подходами 60-90 сек.	
День 1. Тренируемые группы мышц: ноги, поясница, пресс	
1.	Приседания со штангой на плечах
2.	Подъём на возвышение
3.	Выпады с гантелями в руках
4.	Разгибание ног на блоке
5.	Сгибание ног на блоке
6.	Подъём на носок с гантелью
7.	Лёжа на спине подъём таза
8.	Лёжа на животе подъём рук и ног
9.	2 упражнения на пресс
10.	Вис
День 2. Тренируемые группы мышц: грудь, плечи, трицепс, пресс	
1.	Жим штанги лёжа
2.	Жим гантелей лёжа
3.	Отжимания на брусьях с помощью
4.	Разведение гантелей лёжа
5.	Жим штанги или гантелей сидя
6.	Махи гантелями вперёд
7.	Махи гантелями в наклоне
8.	Разгибание рук на блоке
9.	Французский жим лёжа
10.	2 упражнения на пресс
11.	Вис
День 3. Тренируемые группы мышц: спина, трапеция, бицепс, пресс	
1.	Наклоны со штангой
2.	Становая тяга
3.	Тяга нижнего блока сидя
4.	Подтягивания с помощью
5.	Тяга верхнего блока к груди
6.	Тяга штанги к подбородку
7.	Подъём штанги на бицепс
8.	Подъём гантелей стоя с поворотом
9.	2 упражнения на пресс
10.	Вис

Методические указания по подготовке к экзамену

Не предусмотрено.

Список литературы

Основная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/> - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5, экземпляров неограничено

2. Современные аспекты атлетической гимнастики Электронный ресурс: Монография / Е. Н. Данилова [и др.] ; ред. Е. Н. Даниловой. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7638-3859-6, экземпляров неограничено

3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 170 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4475-7566-3, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине "Атлетическая гимнастика": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. Бодибилдинг, культуризм, пауэрлифтинг, армрестлинг – виды атлетической гимнастики [электронный ресурс]: режим доступа <http://gimnastikasport.ru/sportivnaya/trenirovki/atleticheskaja-gimnastika.html>

2. Бодибилдинг, пауэрлифтинг, фитнес, культуризм [электронный ресурс]: режим доступа <http://kachkov.net/statyi.php?s=245/>

3. Бодибилдинг, фитнес и пауэрлифтинг [электронный ресурс]: режим доступа <http://pumpingiron.ru/>

Методические указания по выполнению курсовых работ

Не предусмотрено