

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Кафедра загальноєкономічної підготовки

Освітній ступінь	Бакалавр
Кількість кредитів ЄКТС	3
Форма контролю	Залік

Загальний опис дисципліни

Навчальна дисципліна “Атлетична гімнастика” спрямована на вивчення студентами теорії та методики викладання атлетичної гімнастики, оволодіння технікою основних та допоміжних вправ атлетичної гімнастики, методики навчання, тренування та правил проведення змагань з окремих силових видів спорту, основ організації масових та індивідуальних занять з атлетичної гімнастики, підготовки їх до свідомого оволодіння професійно-педагогічними вміннями та навичками

Завдання вивчення дисципліни

1. Вивчення історії розвитку атлетичної гімнастики.
2. Формування системних знань з організації та методики проведення занять з атлетичної гімнастики.
3. Засвоєння методики побудови тренування з атлетичної гімнастики.
4. Вивчення основних груп м'язів і базових вправ для їх розвитку.
5. Закріплення правил профілактики травматизму, самоконтролю та засобів відновлення на заняттях з атлетичної гімнастики.

По закінченні вивчення курсу студенти повинні **знати**:

- основні засоби атлетичної гімнастики та форми організації занять;
- особливості застосування вправ силового напрямку у тренувальному процесі;
- вплив вправ силового напрямку на організм людини;
- загальні відміни найвідоміших видів фізичних занять силового напрямку;
- можливості їх використання в оздоровчих закладах;

Зміст за темами:

Тема 1. Історія розвитку атлетичної гімнастики

Тема 2. Атлетизм як суспільне явище.

Тема 3. Основні визначення, термінологія й поняття, класифікація фізичних вправ в атлетичній гімнастиці

Тема 4. Атлетична гімнастика: культуризм, бодибілдінг, фітнес

Тема 5. Гігієна, загартування. Режим і харчування спортсмена.

Тема 6. Техніка безпеки на заняттях атлетичною гімнастикою. Медичний контроль. Профілактика травматизму

Тема 7. Теоретичні аспекти нормування фізичних навантажень у процесі фізичного тренування

Тема 8. Негативні явища в процесі тренування.

Тема 9. Вдосконалення розвитку силових якостей засобами атлетичної гімнастики

Тема 10 .Сила. Система силової підготовки. Компоненти тренувального навантаження

Тема 11. Силове тренування. Організація тренувальних занять

Тема 12 .Вивчення базових та формуючих вправ

Тема 13. Класифікація основних груп м'язів. Базові та допоміжні вправи.

Темп і режими виконання вправ

Тема 14. Заняття на тренажерах, іншому обладнанні силового тренування

Тема 15. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності