



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Е.Е. Соколов

(подпись)

« 30 » августа 2025 года

Рабочая программа дисциплины

Атлетическая гимнастика

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта



1. Цели освоения дисциплины Целью освоения дисциплины «Атлетическая гимнастика» является формирование систематизированных знаний в области атлетической гимнастики, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве инструктора по атлетической гимнастике.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина формируемая участниками образовательных отношений и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Атлетическая гимнастика» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной активности», «Основы физической культуры и здорового образа жизни», «Теория и методика избранного вида спорта»

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- общие понятия о занятиях атлетической гимнастикой;
- физиологию и биомеханику человека;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- **рационально использовать силы при перемещениях в пространстве.**

Иметь:

- практический опыт и навыки проведения тренировочного занятия по атлетической гимнастике.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ПК-4. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- базовые термины атлетической гимнастики;
- основы теории и методики обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики;
- причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений и средства для их устранения.

Уметь:

- использовать в своей лексике профессиональную лексику;
- подбирать адекватные средства и методы для начального обучения технике атлетической гимнастики;
- исправлять у занимающихся технические ошибки, возникшие в ходе тренировочного процесса.

Иметь практический опыт/Иметь навыки:

- профессиональной терминологии;
- методики начального обучения техники атлетической гимнастики.



4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 4 зачетных единиц (144 академических часа).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Тема 1. Атлетическая гимнастика и силовые виды спорта. Телосложения и их классификации.	4	4	4	Устный опрос
2.	Тема 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц.	4	4	4	Составление годового, месячного и недельного планов тренировочных занятий.
Итого за семестр			8	8	Зачет
3.	Тема 3. Классификация и техника выполнения базовых движений.	5	4	4	Демонстрация базовых движений и упражнений.
4.	Тема 4. Организация и проведение соревнований по силовым видам спорта (пауэрлифтинг, армреслинг, гиревой спорт, культуризм, бенчпресс.)	5	4	4	Правила соревнований по видам спорта.
Итого за семестр			8	8	Зачет с оценкой
Итого по дисциплине:			16	16	Экзамен

4.2 Развёрнутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Тема 1. Атлетическая гимнастика и силовые виды спорта. Телосложения и их классификации.

Понятия атлетическая гимнастика, атлет, бодибилдинг, армреслинг, пауэрлифтинг. Средства атлетической гимнастики. Эволюция атлетической гимнастики в России и за рубежом. Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм человека. Питание атлета. Телосложения и их классификации.

Атлетическая гимнастика — силовой вид спорта, который имеет несколько видов, один из которых существует под более известным названием бодибилдинг. Атлетическая гимнастика — это комплекс упражнений для развития силы, ловкости и гибкости, хотя, конечно, на первом месте в этом виде спорта — сила. Заниматься атлетической гимнастикой могут мужчины и женщины разных возрастов, имеющих любой уровень физической подготовки. Единственное условие — отсутствие заболеваний сердечно-сосудистой системы. Этот вид спорта следует рассматривать, как неотъемлемое составляющее



физической культуры и возможность восстановления организма после болезни или после длительного периода малоподвижности.

В зависимости от систем тренировок, есть такое деление атлетической гимнастики на виды:

- бодибилдинг
- культуризм
- пауэрлифтинг
- армрестлинг
- бенчпресс
- гиревой спорт

Атлетическая гимнастика использует шесть групп специальных упражнений.

Первая группа - упражнения без отягощений и предметов - включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц-антагонистов. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа или удерживание напряженных рук в положении в стороны, или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п. Эти упражнения подходят различным группам занимающимся, не требуют особой подготовленности, и просты в организационном отношении.

Вторая группа - упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных аппаратов («снарядов») и разнообразием используемых ситуаций. На перекладине, кольцах, брусках, коне с ручками - можно выполнять упражнения в висе и в упоре, в смешанных положениях; быстро и медленно, акцентируя действия на замедлении или ускорении перемещений, удержания статических положений, а также всевозможные сочетания их, задействуя самые разные группы мышц или нагружая их по заданной схеме одновременно. Дополнением к снарядам традиционного многоборья могут служить канаты и подвесные шесты, гимнастическая стенка и навесные опоры, на которых выполняются подъемы и опускания тела или его звеньев, перевороты вверх и вниз и т.п. в активном или активно-пассивном режимах.

Третья группа - упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т. п. Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. При этом появляется новая форма упражнения - парно-групповая и новые методы ее использования: игровой и соревновательный.

Четвертая группа - упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др. - позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузочности общего воздействия. Упражнения с гириями в целом сходны с упражнениями с гантелями. Специфика их заключается в том, что при обычном хвате гиря находится вне площади опоры, из-за чего возникает вращение ее, противодействие которому требует проявления больших усилий. К тому же, значительный вес гири (от 16 до 30 кг) уменьшает возможности выбора видов упражнений, хотя, помимо обычных подниманий и опусканий, используются еще и броски и ловля гири одной и двумя руками, перебросы руками и ногами. Упражнения со штангой требуют использования методических указаний, разработанных для занятий тяжелой атлетикой. В целях оздоровления и общей силовой подготовки помимо самой штанги можно использовать ее элементы: гриф, диски, замки. Поэтому здесь не ограничиваются классическим троеборьем (жим, рывок, толчок), а используют целую группу движений в самых различных формах и положениях. Важным моментом при



подборе отягощения является уровень развития «слабейшей» группы мышц - от нее начинается подбор величин отягощений. При этом количество повторений упражнения не должно быть меньше 3-4, а на «максимальные» веса с 1-2 повторениями в атлетической гимнастике упражнения не используются. При больших отягощениях важное значение приобретает продолжительность отдыха между подходами (она должна обеспечивать восстановление до уровня послеразминочного состояния), количество упражнений, их характер и режимы.

Пятая группа - упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это - простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействия партнеров, в данном случае, строится таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ. Характер сопротивления при выполнении упражнений этой группы может быть следующим: незначительное постоянное преодоление сопротивления; активное противодействие, переходящее в противоположное действие одного из партнеров. В парных силовых упражнениях важно уметь сохранить степень сопротивления на протяжении всего действия или целенаправленно (по заданию) его менять.

Шестая группа - упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Обычно в атлетической гимнастике используются тренажеры «блочного типа», которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. В комплексных тренажерах заложены 5-6 рабочих положений, которые определяют условия силовой работы. Функциональность любого тренажера зависят прежде всего от следующего требования: при оптимальных габаритах конструкции должна быть возможность использования возможно большего числа рабочих поз. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям, темп выполнения - средний, резкие движения исключаются.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки в атлетической гимнастике используется вспомогательная группа упражнений. Она включает все средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление, а также на развитие «сопутствующих» физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты), а при необходимости - переключение на более легкую работу, активный отдых. Такая «силовая пауза» помогает заменить пассивный отдых и увеличить общую нагрузку при более быстром восстановлении. Используемые серии упражнений отличаются от места применения (части занятия), общей нагрузочности, характера и разнообразия упражнений. Однако при этом составляются всего из нескольких движений или действий, которые повторяются в течение не более 8 минут.

Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

Питание при занятиях атлетической гимнастикой имеет очень важное значение, так как на выполнение силовых упражнений расходуется большое количество энергии, ну и потребляемые с пищей белки нужны для формирования мышечной ткани.

Основная задача питания — обеспечение организма человека энергообразующими, минеральными веществами и витаминами (для тренировки и для восстановления).

Во всех отношениях полноценное питание принято называть рациональным, то есть полностью или в большей степени удовлетворяющим энергетические, пластические и другие потребности организма. В большинстве случаев вкусное и сытное питание требованиям рационального питания не соответствует (или соответствует очень приблизительно). Оптимальное удовлетворение энергетической потребности организма за счет питания происходит при равенстве энергетического потенциала рациона, выражаемого в килокалориях (ккал), суммарному количеству тепловой энергии, расходуемой организмом в течение суток для поддержания жизни и осуществления трудовой деятельности. Обычно эта норма составляет 2500—4500 ккал. Потребность человека в энергии формируется ее расходом на жизнеобеспечение (энергетическое обеспечение обмена веществ, функционирование внутренних органов и обеспечение минимального мышечного тонуса) и на осуществляемую им трудовую деятельность.



Основной обмен веществ, предопределяется возрастом, полом и массой тела человека. Считается, что уровень основного обмена веществ у здорового человека равен расходу 1 ккал в час на 1 кг массы тела. Для молодых мужчин с массой тела 70 кг он ориентировочно составляет 1680 ккал, для женщин этого же возраста с массой тела 60 кг — 1440 ккал в сутки. После приема пищи расход энергии на основной обмен веществ повышается примерно на 10%.

Для организации рационального здорового питания нужно учитывать следующие факторы:

- 1) Имеется множество вариантов норм питания, и все они имеют свое обоснование, применимых для конкретных ситуаций с учетом трех функций организма: создания запаса энергии, обеспечения обмена веществ и строительства клеток и тканей. Поэтому для организации рационального питания важно установить его содержание, объемы и соотношение всех составляющих элементов;
- 2) Напряженная работа мышц вызывает усиленный белковый обмен, а их (мышечный) синтез растягивается обычно на 2—3 суток, т.е. процесс протекает довольно медленно;
- 3) Длительность процесса восстановления энергозатрат зависит от величины задаваемой нагрузки на мышцы нагрузки, а также их структурных особенностей;
- 4) Ориентировочная калорийность суточного рациона питания спортсмена в атлетической гимнастике близка к параметрам, рекомендованным для гимнастов-спортсменов. Так, при весе занимающегося в 70 кг общая калорийность питания должна составить 5000 ккал, т.е. в пределах 65 ккал на один килограмм веса тела. При этом соотношение питательных веществ должна определяться их процентным отношением к общей калорийности пищи: белки – 20%, жиры – 28%, углеводы – 52%, а также естественные (натуральные) витамины, минеральные вещества и 2,5—3 литра жидкости;
- 5) Средняя норма потребляемых белков равен 1,5-2 г на один кг веса тела в сутки; основным поставщиком белков являются продукты:
 - животного происхождения: мясо, рыба, яйца, молоко, творог, сыр, сметана и другие;
 - растительного происхождения: соя, фасоль, горох, чечевица, гречневая крупа.

Нормы потребления для жиров близка к показанной белковой норме, а норма углеводов равняется 6-9 г на один кг веса тела в сутки.

Главное в этих условиях питаться, как говорится «без фанатизма», а то один мой знакомый для скорейшего мышечного роста умудрился в течение месяца выпивать по 10 куриных яиц ежедневно, что в конце концов привело к жесточайшей аллергии и несварению желудка!

- 6) Если вы занимаетесь не в домашних условиях «для себя», а в спортзале, то, помимо основного рациона питания существенное значение имеют специальные «подпитывающие» препараты, биодобавки и искусственные витаминные комплексы, потребность в которых при интенсивных тренировках значительно увеличивается.

Витамин А (бета-каротин)	В первую очередь, этот витамин стимулирует иммунную систему. Повышает сопротивляемость организма бактериальным инфекциям. Он оказывает положительное влияние на зрение, предотвращая “куриную слепоту”, заболевания кожи. Участвует в формировании костной и зубной ткани. Замедляет процесс старения. Так как плохо выводится из организма, то имеет способность накапливаться, что может привести к отравлению.
Витамин В1 (тиамин)	Улучшает обмен веществ (углеводный обмен), участвует в строении жировых тканей. Стимулирует энергетический обмен. Нужен для нормальной работы сердца, мышц пищевода и желудка.
Витамин В2 (рибофлавин)	Участвует в углеводном обмене, в метаболизме белков и жиров. Вместе с витаминами группы В: фолиевой кислотой, В6, ниацином - формирует красные кровяные тельца.
Витамин В6 (пиридоксин)	Необходим для синтеза белка (участвует в строении аминокислот). Расщипляет гликоген в глюкозу. Формирует красные кровяные тельца.
Витамин В12 (цианкобаламин)	Нужен для нормального пищеварения, синтеза белка и метаболизма углеводов и жиров. Благоприятно действует на нервную систему, поддерживает способность к воспроизводству, предотвращает анемию, обеспечивает развитие организма в целом.
Витамин С	Витамин С необходим для восстановления и роста тканей, нормальной работы



	надпочечной железы. Предупреждает инфекции, предотвращает рак, укрепляет иммунную систему, снижает уровень холестерина, предотвращает атеросклероз.
Витамин D	Этот витамин нужен для усвоения организмом кальция и фосфора, а следовательно для развития костей и зубов. Солнечный ультрафиолет вырабатывает в коже этот витамин.
Витамин E	Связывает вредные отходы метаболизма, предотвращает повреждения клеточных мембран, ускоряет лечение ожогов, применяется в послеоперационные периоды, укрепляет иммунную систему.

Многие атлеты используют различные средства для так называемого «наращивания массы». При этом, абсолютно не понимая механизма действия этих средств. Считает, что “наглотаюсь” препаратов с высокой биологической ценностью, “загружу” организм протеином, “прокачаюсь” в спортзале - и все: мышцы сами начнут расти. Смысла в этом нет никакого, так как на каждый килограмм Вашего тела организм усваивает лишь 2 - 2,5 грамма белка, а все остальное выводит со шлаками, зато проблемы с печенью, а часто и с потенцией, гарантированы. Следует заметить, что в Советском Союзе целые научные институты занимались проблемами приема спортсменами высших категорий различных медицинских препаратов, действие которых было направлено в том числе и на развитие мышц, при этом ОГРОМНОЕ значение предавалось способам интенсивной очистки организма от «химии» в постсоревновательный период. Длительный личный и опыт тренерской работы показал, что применение каких-либо анаболических стимуляторов не является гарантом нормального отклика организма на тренировки. Не оспаривается приносимый эффект - быстрый рост мышечной массы. Но, например, длительное применение анаболических препаратов, являющихся аналогами мужского гормона тестостерона, оказывает подавляющее воздействие на выработку собственных естественных гормонов. А это может привести к печальным последствиям.

Применение анаболиков (ретаболил, нерабол и др.) позволяет нарастить достаточно быстро большой объем мышечной массы. Зато выход этого стероида происходит очень медленно - через 5 -6 лет организм очищается полностью. Довольно часто в разговорах между теми, кто достаточно серьезно занимался и пробовал анаболики, выяснялось, что они болезненно воспринимали работу с тяжелыми и сверхтяжелыми весами, так как **тренированность сухожилий не успевала за мышечной тренированностью.**

Предубеждение проскальзывало и против высоко-протеиновых препаратов.

Для строительства тела лучше всего пользоваться естественными веществами. Животные и растительные белок, жиры и углеводы, витамины и ферменты (творог, бобы, орехи, белое мясо курицы, фрукты и т.д.). Все равно всякие протеины и подобные им средства, во-первых, не могут заменить естественных продуктов питания. И, во-вторых, их надо использовать как добавки к обычному рациону, в качестве восстанавливающих средств, не более 100 г в сутки.

А при действительной необходимости применения восстановительных средств лучше использовать такие препараты, которые обладают анаболическим эффектом и стимулируют работоспособность, не вызывая стероидных реакций.

Хлористый калий. Может быть использован как анаболический препарат. Применение его после еды повышает также и работоспособность.

Калий-оротат. Он ускоряет восстановление, стимулирует белковый обмен. Доза 1 -2 грамма в сутки, в течение 2 -3 недель. При усиленных тренировках - доза может быть увеличена в 1,5 -2 раза.

Аденозинмонофосфорная кислота (АМФ) применяется в течение 3 недель 2 раза в день перед едой (после тренировок). Доза - 0,025 грамм. Кроме того, возможно использование различных аминокислот, рибонуклеиновой кислоты, панангина, инсулина и др.

Будьте внимательны, многие препараты применяются только после консультации с врачом и его разрешения.

В общем и целом универсальных норм, рационов и режимов питания не существует, подбор рациона питания должен осуществляться исходя из тренировочной нагрузки (планируемой и выполненной), степени подготовленности занимающихся и их индивидуальных особенностей: как морфофункциональных так и психологических.



Основные классификации типов телосложения

Разные ученые пытались классифицировать типы телосложения, кладя в основу определенные системы:

У немецкого врача **Кречмера** черты соматотипа связаны с психологическими особенностями индивидуума.

Астеник обладает узкими плечами, длинными ногами, по характеру упрям и честолюбив.

Пикник — расплывшаяся фигура с жировыми отложениями, но общительный характер, доброе сердце.

Атлетики имеют крепкое сложение, широкие плечи, сильные мышцы. Они стремятся во всем быть первыми, следят за своим внешним видом.

Диспластическая группа – деформировано тело, и характер скрытный, недоверчивый.

Академик **Петленко** выделил пять типов: нормостенический; астенический; гиперстенический; грациальный; атлетический.

У **Черноруцкого** общие черты соматотипов схожи с предыдущими, но он выделил 3 типа телосложения:

гиперстенический, нормостенический, гипостенический.

Классификацию профессора **Шелдона** взяли на вооружение медики, психологи. У него типы телосложения носят другое название – *эндоморфный, мезоморфный, эктоморфный*.

Эндоморфный тип телосложения, его особенности.

Полноватый человек с высоким процентом жировых отложений с короткой шеей, широкими бедрами – истинный эндоморф. Мышцы у таких людей часто слабо развиты, а вот жировые складки служат украшением фигуру особенно в нижней части живота, на ягодицах, бедрах, боках. И это неприятный результат для любителя сладкого, у которого обменные процессы в организме проходят очень медленно. Лишние килограммы очень быстро оседают на фигуре эндоморфа, но и скорость наращивания мышечной массы у них также ускоренная, несмотря на низкий уровень энергии.

По физическим параметрам у людей этого типа окружность запястья рабочей руки составляет у мужчин двадцать сантиметров, у женщин – семнадцать. Также по индексу Пилле, вычитая из данных роста массу тела и длину окружности грудной клетки, эндоморфы получают меньше десяти.

Но сделать свою фигуру идеальной для такого соматотипа возможно:

Ограничить поступление в организм быстрых углеводов, заменив их на легкоусваиваемые белки, – задача трудная, но достижимая. Из питания должны исключиться макароны, каши из овсяной, манной, перловой крупы с заменой на овощи, цельнозерновые, необработанные продукты.

Регулярные тренировки тела позволят сжечь жиры, спрятанные в организме.

Важно для расщепления жиров поступление в организм эндоморфа минералов и витаминов.

Утренние тренировки позволят укрепить мышечную ткань. Для создания рельефа мышц этому соматотипу надо похудеть, уменьшив толщину подкожной жировой клетчатки.



В задачу вечерних тренировок входит увеличение физической силы медленных мышечных волокон.

Помогает эндоморфу оставаться в идеальной форме бег трусцой, езда на велосипеде.

Мезоморфный тип телосложения, характеристика, прогноз развития

Нормой телосложения считают мезоморфный тип, при котором можно легко сбросить и набрать массу тела. К основным особенностям типа относятся такие характеристики:

Широкие плечи и грудная клетка сочетаются с тонкой талией и узкими бедрами. У некоторых – ширина плеч и бедер может быть одинаковой.

Отсутствие жировых отложений позволяет наблюдать натуральность, плавность линий фигуры. Если имеются лишние килограммы, то они равномерно распределяются по всему телу.

Обмен веществ у мезоморфа происходит быстрыми темпами. Нарастить мышечную массу ему не составляет особого труда, сочетая действие с быстрой потерей жира. Но высокая плотность ткани мышц не дает получить тонкий рельеф фигуры.

Рацион питания этого соматотипа должен составлять не более сорока пяти процентов углеводов, тридцать пять – белков, а жиров – двадцать. Если мезоморфу надо похудеть, то он будет питаться морепродуктами, содержащими полезные омега-3 жирные кислоты. Полезно использовать в меню блюда с индейкой, курицей, постной говядиной. Йогурты без добавок, натуральные смузи-коктейли, несладкие фрукты идеально подходят для формирования красивой фигуры.

Силовые тренировки два-три раза в неделю поддержат тонус тела и мышц. Стройности и изящества фигуры мезоморфы добьются через занятия аэробикой: прыжки на скакалке, обруч хула-хуп, упражнения в воде, силовая йога.

Именно разнообразная программа упражнений позволит представителям соматотипа развивать мышцы пропорционально, не делая их массивными и плотными.

Эктоморфный тип телосложения, особенности развития

Внешний вид эктоморфов узнаваем:

Узкие плечи соответствуют таким же бедрам.

Развитие костного скелета недостаточно, это заметно по окружности предплечья – до 175 миллиметров.

Окружность запястья рабочей руки у женщин не более пятнадцати сантиметров, у мужчин – семнадцати. А индекс Пиле составляет у эктоморфов – выше двадцати пяти.

Конечностям присуща тонкость и наличие узких, длинных мышечных брюшек.

Для соматотипа характерна высокая скорость реакций, преобладание быстрых мышц.



Массу набрать представителям типа сложно, потому что у них высока концентрация тиреотропного гормона, влияющего на скорость распада питательных веществ.

Основной задачей для этого типа является набор веса, и здесь подойдут углеводы. Что для других несет вред, для эктоморфа польза – макароны, картофель, сдобные хлебобулочные изделия, каши овсяные, манные. Необходимый рост мышц обеспечат белки, но для их расщепления придется дополнительно принимать панкреатические ферменты.

Сжигать много энергии такому типу не рекомендуют, поэтому им не надо увлекаться аэробикой, плаванием, бегом. Долгие тренировки с регулярным прорабатыванием каждой группы мышц помогут сместить биологический баланс организма в сторону мезоморфного типа.

Важно помнить!

Исправить негативные моменты своей внешности возможно, если понимать, к какому типу телосложения относишься. Многие люди имеют комбинацию из эктоморфа или эндоморфа с мезоморфом. Изменить костную структуру тела нельзя, но путем упорного труда превратиться из худого либо пухленького человека в идеального с нормально развитыми мышцами можно. Достигать высот в спорте, медицине, психологии важно, имея не только запас знаний, но и рассчитывая свои возможности, отталкиваясь от характеристики своего типа телосложения

Тема 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц.

Различные виды упражнений на развитие мышц плечевого пояса, груди, рук, спины, пресса, ног. Мышцы - антагонисты. Мышцы кора. Классификация упражнений в атлетической гимнастике. Условия эффективности организации тренировок.

Основные принципы и правила построения тренировочных программ. Тренировочные планы по атлетической гимнастике для начинающих. Программы по атлетической гимнастике сложного уровня.

1. Можно разделить ваши мышечные группы на **тянущие** (спина, бицепс, бицепс бедра) и **толкающие** (квадрицепс, грудь, трицепс, дельты, икры). Хотя ноги лучше вообще тренировать отдельно.
2. Начинайте всегда с больших мышечных групп! (сначала спину, потом бицепс, сначала грудь, затем трицепс)!
3. Тренируйте группы мышц в порядке убывания: ноги, спина, грудь, дельты, трицепс, бицепс. (совмещение больших мышечных групп на одной тренировке не желательно)! Лучше соединять одну большую группу с мелкими. Например: грудь + руки; спина + дельты; а ноги отдельно, т.к. самая большая мышечная группа в теле. Исключение: можно на одной тренировке тренировать спину + грудь, т.к. это мышцы-антагонисты (выполняют противоположные функции).

Мышцы-антагонисты

В нашем теле многие мышцы выполняют противоположные движения. Грудные мышцы выталкивают руки вперед, а спина тянет их назад, бицепс сгибает руку в локтевом суставе, а трицепс её разгибает, бицепс бедра сгибает ногу в колене, а квадрицепс её разгибает и т.д. Такие мышцы называют антагонистами. Фишка в том, что когда вы, к примеру, выполняете упражнения на грудь, то ваша спина тоже пассивно включается в работу, т.к. кровь наливается в эти отделы нашего тела. Всё это способствует лучшему восстановлению противоположной мышечной группы. Таким образом, тренируя мышцы-



антагонисты на одной тренировке вы повышаете КПД их работы, а так же из-за того, что кровь забивает обе мышцы, то эффект проявляется очень выражено и ваши мышцы становятся как будто вот-вот лопнут.

Виды сплит-тренировок

1. «Толкающие группы – тянущие группы» (Спина + бицепс, Грудь + трицепс, Ноги).
2. «Верх тела – низ тела» для новичков (Торс, Ноги).
3. «Мышцы-антагонисты» (Грудь + Спина, Бицепс + Трицепс, Дельты, Ноги).
4. «Профессиональный» (Ноги, Спина, Грудь, Дельты, Руки).

Если вы новичок, то вашими основными упражнениями должны быть:

1. Приседания; 2. Жим ногами лёжа; 3. Подтягивания; 4. Тяга штанги в наклоне; 5. Тяга гантели одной рукой; 6. Жим штанги лёжа (на прямой и наклонной скамье); 7. Жим штанги узким хватом; 8. Отжимания на брусьях; 9. Жим гантелей сидя; 10. Тяга штанги к подбородку (протяжка); 11. Подъём штанги на бицепс.

В каком порядке выполнять упражнения:

Следует сказать, что в выборе последовательности упражнений необходимо учитывать два правила:

1. Сначала большие группы мышц, потом маленькие.
2. Сначала тяжёлые базовые упражнения, потом изолирующие.

(К примеру, мы тренируем грудь. Сначала следует начинать с жимов лёжа штанги или гантелей, а только потом уже включать разводки гантелей лёжа и кроссовер.(т.е. сначала тяжёлые базовые упражнения, а только потом добивающие изолирующие.)

Всех занимающихся в спортзале делим на:

1. начинающих (регулярно занимающихся 6-9 месяцев)
2. имеющих средний опыт (9-12 месяцев)
3. опытных (от 12 месяцев регулярных занятий)

Принципы для начинающих

1. Принцип прогрессивной сверхнагрузки.

(Организм имеет свойство адаптироваться к уже существующей нагрузке, поэтому необходимо создавать такие условия, чтобы мышцы находились в постоянном процессе адаптации. Периодическое увеличение рабочего веса, количества подходов, количество тренировок в неделю будет заметно влиять на скорость роста мышц).

2. Принцип системы подходов.

Каждое упражнение должно состоять из нескольких подходов.

Выполнение упражнения в несколько подходов стимулирует увеличивает нагрузку на мышцы и улучшает проработку конкретной мышечной группы.

3. Принцип изоляции.

Данный принцип используется при работе с конкретной мышцей (или пучками мышц) для детальной проработки. Это могут быть, к примеру, бицепс, трицепс (и отдельно его головки). Также таким способом тренируется отстающая группа мышц, ей уделяется особое внимание. Изолируя и меняя анатомическую позицию можно добиться акцентированной нагрузки на данную мышцу.

4. Принцип шокирования мышц.

Этот принцип заключается в разнообразии воздействия на мышцы. Как я уже писала, со временем мышцы адаптируются к силовым нагрузкам, поэтому для их развития важно:

1. менять рабочий вес; 2. менять количество подходов; 3. менять количество повторений



4. менять угол выполнения упражнения (например, при тренировке бицепсов)
- использовать разные принципы работы (малое количество повторений – работа на силу или большое – пампинг).

Принципы для занимающихся со средним опытом.

1. Принцип приоритета.

Начинать тренировку необходимо с отстающей, менее развитой мышечной группы и добиваться ее максимальной проработки в течение тренировки.

Также, если есть отстающая группа мышц, можно выделить отдельный день в неделю конкретно для ее проработки (например, добавить четвертую тренировку). А затем, спустя 3-4 месяца важно оценить результат.

2. Принцип пирамиды

Этот принцип заключается в постепенном росте рабочего веса. Первый подход – разминочный, можно его сделать и без отягощения, чтобы хорошо разогреть мышцы (например, перед приседанием со штангой сделать 20-25 приседаний без отягощения).

Затем увеличивать вес и уменьшать количество повторений по следующей схеме:

- 1 подход 20-25% от максимума 15 повторений
- 2 подход 40-45% от максимума 10-12 повторений
- 3 подход 60-70% от максимума 8-10 повторений
- 4-5 подход 80-90% от максимума 5-6 повторений

3. Принцип раздельной тренировки

Суть данного принципа заключается в разделении мышечных групп по дням тренировок. Такой способ тренировок называется сплит-тренировками. Он позволяет максимально проработать отстающие мышечные группы, выделив для них больше времени, с вложением максимального количества энергии, нежели при тренировках всего тела, к примеру.

Минимальное количество тренировок при сплит-системе – 3 раза в неделю. В таком случае придется совмещать различные мышечные группы, чтобы успеть дать нагрузку всем мышцам в течение недельного микроцикла.

Но для детальной акцентированной проработки какой-либо мышечной группы, необходимо будет уже выделять 4-ый тренировочный день.

4. Принцип наполнения

Заключается в выполнении работы, направленное на большое количество повторений – пампинг. При этом выполнение упражнения акцентировано на одной мышце и позволяет добиться максимального притока крови к данной мышце. Количество повторений при таком подходе – от 20.

5. Принцип суперсерий

Суперсерия (или суперсет) – это последовательное без пауз или с небольшой паузой выполнение двух и более упражнений на мышцы-антагонисты (например, бицепс-трицепс). Во время работы одной мышцы, другая уже успевает восстанавливаться. Суперсерии значительно экономят время и вносят разнообразие в тренировку.



Также суперсеты можно делать на одну и ту же группу мышц. В таком случае первое упражнение будет базовым (60-70% от максимального веса на 10-12 повторений), а второе изолирующее, выполняемое до отказа мышцы (30-40% от максимального веса на 20-25 повторений).

Суперсеты можно выполнять как в режиме объемно-силовой тренировки (малое количество повторений в подходе), так и в пампинговом режиме (многоповторный режим).

6. Принцип объединенных подходов

Несколько упражнений на одну и ту же группу мышц, выполняющихся без паузы. Цель такого подхода – максимально нагрузит прорабатываемую мышцу. Например, два подряд упражнения на переднюю часть дельтовидных мышц, на бицепс или на трицепс.

7. Принцип целостности

Похож на принцип разнообразия. Необходимо выполнять широкий спектр повторений: от малого до многоповторных упражнений с целью максимально развить объем мышц.

8. Принцип построения тренировочных циклов

Планирование этапов своего тренировочного цикла, постановка целей, тренировка с фокусом внимания на цели. Например, сначала рост мышечной массы – работа с максимальным весом и малым количеством повторений, затем работа в многоповторном режиме с меньшими весами выносливость и рельеф.

Каждый длится определенное количество времени, например, по 2 месяца. В любом случае выполнение упражнений должно быть качественным и с соблюдением необходимой техники.

9. Принцип изонапряжения

Статическое напряжение мышцы, выполняемое для улучшения рельефа, сепарации и подготовки позинга для сцены выступающими спортсменами. Помогает лучше прочувствовать мышцу после упражнения.

Принципы для самых опытных

1. Принцип «читинга»

Принцип говорит о разумном использовании помощи нагруженной мышце с целью сделать большее количество повторений. Обычно используется на последних повторениях упражнения с целью «дожать» мышцу.

«Читинг» - это обман мышцы во время начала упражнения, но работа на полной мощности на остальном участке амплитуды движения.

Также данный принцип можно реализовать с партнером, когда изначально берется большой вес, и партнер помогает закидывать снаряд (например, гантели при подъеме на бицепс)

2. Принцип трисетов

Выполнение трех упражнений на одну и ту же группу мышц (например, под разными углами на бицепс) без паузы. Трисеты развивают выносливость мышцы.

3. Принцип гигантского подхода

Строится из 4-6 упражнений, которые выполняются последовательно без отдыха или с минимальным отдыхом между ними. Позволяют хорошо проработать отдельную мышечную группу.

4. Принцип предварительного утомления



Этот принцип подразумевает предварительное выполнение изолирующего упражнения на прорабатываемую мышечную группу, а затем уже выполнение базового упражнения на ту же мышечную группу. Это делается с целью утомления мышцы, для более эффективного включения ее в работу в базовом упражнении.

5. Принцип «отдых-пауза»

Принцип направлен на увеличение силы и объема мышц и заключается в небольших перерывах в рамках одного длинного подхода с большим весом.

Таким образом можно сделать нужное количество повторений технически правильно: небольшими сериями по 2-3 повторения (например) и с небольшими паузами 30-45 с, 45-60 с, 60-90 с (не больше, в зависимости от веса и количества уже сделанных подходов), во время которых мышца восстанавливается.

6. Принцип пикового сокращения

Предельно сократить работающую мышцу на пике сокращения, удержать 1-2 секунды напряжение, «дожать».

7. Принцип постоянного напряжения

Этот принцип заключается в качественной и медленной проработке целевых мышц, концентрации на их работе. Важно не перекладывать нагрузку на другие мышцы во время выполнения упражнения!

8. Принцип форсированных повторений

Выполнение последних повторов упражнения с помощью партнера, который помогает, например, поднять штангу. Таким образом можно сделать еще 1-2 форсированных повторения там, где вы бы уже ни сделали ни одного. Цель: выход мышц за пределы обычной работы.

9. Принцип двойного и тройного разделения

Выполнение 2 или 3 тренировок в день на отдельные группы мышц с целью более акцентированной их проработки. Применяется профессиональными спортсменами и требует высокого уровня восстановления мышечной ткани.

10. Принцип неполной амплитуды

Работа идет в $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ обычной амплитуды выполнения упражнения. Применяется при восстановительном тренинге, при тренинге людей с длинными конечностями, тяжелоатлетами во избежание травм при поднятии больших весов.

С целью продления подхода частичные повторения используют в нескольких последних повторениях упражнения.

11. Принцип ступенчатых подходов

Помогает продлить количество повторений в упражнении путем уменьшения, «сбрасывания» рабочего веса и продолжения работы уже с меньшим отягощением.

12. Принцип качественной тренировки

Сокращение времени между подходами и выполнение того же самого количества повторов в каждом подходе.

13. Принцип инстинктивной тренировки

Тренировка с учетом индивидуальных особенностей своего организма и того, как мышцы откликаются на то или иное упражнение.



14. Принцип эклектичности тренинга

Формировать свои тренировки по различными комбинациями упражнений на рост мышечной массы, упражнений на изолированные группы мышц так, чтобы они были максимально эффективны. Данный принцип комбинируется с принципом инстинктивной тренировки.

15. Принцип вставочных подходов

Позволяет прорабатывать небольшие мышцы (группы мышц) между основными подходами упражнений на более крупные мышечные группы. Например, таким образом можно работать над мышцами шеи, предплечья, трапециями, мышцами голени.

Проработка идет по принципу «верх-низ», то есть небольшая мышечная группа не должна относиться к более крупной группе, они должны быть удалены друг от друга.

16. Скоростной принцип

Быстрый подъем отягощения в выполняемом упражнении. Данный принцип рекомендуется использовать в периоды работы на силу, мощность, рост мышц.

Мышцы кора: мышцы пресса; малая и средняя ягодичные; приводящие мышцы бедра; мышцы задней поверхности бедра; разгибатели спины; подостная мышца.

Условия эффективности организации тренировок:

1. Мышечная масса растёт благодаря образованию в мышечных волокнах белка, ускорению метаболизма, для этого необходимо достичь максимальной усталости мышц!

2. Важно правильно чередовать напряжение и расслабление (растягивание)!

3. Необходимо выполнять движения на развитие как определённых групп мышц, так и всего комплекса мускулов!

4. В начале надо отработать технику выполнения упражнений с минимальным весом! (суставы должны привыкнуть к нагрузке. Чтобы избежать травм)!

5. Для наращивания мышечной массы надо работать с большим весом и малым количеством повторений!

6. Для сжигания веса надо работать с небольшим весом и большим количеством повторений!

7. Отдых между подходами не больше 1 минуты!

8. Растянутая мышца быстрее растёт!

9. Дыхание: «Усилие –выдох»

Тема 3. Классификация и техника выполнения базовых движений.

1. Жимы

2. Приседания

3. Тяги

4. Шраги

5. Отжимания

6. Подтягивания

7. Подъёмы (рук и ног, корпуса)

8. Сгибания (рук и ног, спины)

9. Разгибания

10. Выпрямление (рук, ног, спины)

11. Сведение рук

12. Скручивания туловища

13. Отведения (рук, ног)

14. Разведение рук (разводка)

15. Махи

16. Выпады



17. Наклоны
18. Подрывы
19. Восхождения (захаживания)
20. Рывки

Тема 4 Организация и проведение соревнований по силовым видам спорта (пауэрлифтинг, армреслинг, гиревой спорт, бенчпресс.)

Подготовка к проведению соревнований различного уровня по пауэрлифтингу, армрестлингу и гиревому спорту.

Заявки. Участники соревнований. Возрастные группы. Подготовка места проведения соревнований. Судейский корпус. Медицинский персонал. Протоколы проведения соревнований. Награждение победителей и призеров.

Пауэрлифтинг или силовое троеборье (англ. powerlifting; power — «сила, мощь» + lifting — «поднятие») – силовой вид спорта, имеющий главной целью овладение максимально тяжелым весом. Существует мужской и женский пауэрлифтинг. пауэрлифтинг Классический пауэрлифтинг включает три вида упражнений: жим лежа на скамье; приседания со штангой на спине; становая тяга. Международная Федерация Пауэрлифтинга (англ. IPF — International Powerlifting Federation) – крупнейшая международная управляющая организация в пауэрлифтинге. Основана в 1971 году. Национальная ассоциация пауэрлифтинга (НАП) — самая крупная организация пауэрлифтинга в России, по количеству выступающих спортсменов. Основана 18 ноября 2010 года. Всемирный конгресс пауэрлифтинга (WPC) объединяет более 30 стран и является самой мощной альтернативной федерацией пауэрлифтинга в мире. Основан в 1986 году Эрни Францем. Любительское отделение Всемирного конгресса пауэрлифтинга (AWPC).

История возникновения и развития пауэрлифтинга Пауэрлифтинг получил свое начало еще в начале двадцатого века, когда спортсмены — тяжелоатлеты начали добавлять в свой тренировочный комплекс неспецифичные для них упражнения. Т.е. они не просто выжимали штангу, а делали это из-за головы, лежа, сидя и т.д. Главной целью такого поведения послужило увеличение своих результативных показателей. В 40-50-е годы непривычные упражнения стали настолько популярны на Западе, что их стали включать в комплекс соревновательных мероприятий. Уже в 50-60-е годы началось формирование дисциплины в современном ее виде. А к середине 60-х годов сложились первые правила и начали проводиться чемпионаты на регулярной основе. Первый неофициальный чемпионат состоялся в 1964 году в США, а первый национальный прошел ровно через год. 1972 год является годом основания Международной Федерации Пауэрлифтинга, а в 1973 году прошел первый мировой чемпионат. 1980 год знаменуется тем, что в соревновании впервые принимали участие женщины, а в 1989 году мужские и женские чемпионаты объединили в один. Широкое распространение во многих странах пауэрлифтинг получил после организации Всемирного Конгресса Пауэрлифтинга в 1986 году.

Упражнения в пауэрлифтинге

Жим лежа, приседания и становая тяга являются базовыми упражнениями. Это связано с тем, что в ходе тренировки работают практически все мышцы. Комплекс показан не только для проведения соревнований, он отлично развивает силу и содействует набору мышечной массы. Несмотря на то, что техника выполнения упражнений на соревнованиях на помосте отличается от техники исполнения в процессе тренировки, данный комплекс не оценим при подготовке спортсменов других видов спорта. Каждое упражнение требует правильной техники исполнения и грамотного выставления позиции.

Приседания со штангой Приседания со штангой являются первым элементом, выполняемым на соревнованиях по пауэрлифтингу. Техника выполнения приседа следующая: Спортсмен снимает штангу со стоек удобным хватом и располагает ее на спине на верхней части трапеции. Отойдя от стойки атлет занимает следующую позицию: встает с прямой спиной, расставив ноги чуть шире плеч. Выполняя присед нужно обращать внимание на следующие моменты: в нижней точке тазобедренный сустав должен оказаться ниже коленного; центр тяжести должен приходиться на ступни. Подъем должен быть осуществлен с прямой спиной. После завершения элемента спортсмен должен вернуть штангу обратно на стойки. приседания со штангой в пауэрлифтинге Если атлет уронит штангу во время приседания, то он будет наказан. Начинать элемент и возвращать штангу на стойки нужно только по команде судьи.

Жим лежа на скамье Техника выполнения жима штанги лежа на скамье следующая: Спортсмен ложится на скамью и снимает гриф со стоек. При этом: хват может быть средним или широким; руки



должны быть прямыми, а таз приподнят. Опуская снаряд нужно следить за: скоростью жима – она должна быть максимальной; лопатками и плечами – первые следует свести, а вторые опустить; ногами – они должны находиться максимально близко к тазу. Возвращение грифа по команде судьи на стойки. жим штанги лежа в пауэрлифтинге В ходе выполнения элемента нельзя изменять положение ног и отрывать пятки от пола. Также нельзя отрывать от скамьи голову, лопатки и ягодицы.

Становая тяга — последний элемент в соревнованиях по пауэрлифтингу, техника выполнения становой тяги следующая: Спортсмен занимает исходную позицию: встает с прямой спиной, располагая ноги на ширине плеч или чуть шире. Наклонившись с прямой спиной, атлет удобным хватом берет штангу. В подъеме штанге нужно следить, чтобы: спина оставалась прямой; руки также были прямыми; подъем осуществлялся за счет выпрямления ног. Опускание снаряда возможно только с выпрямленными коленями и отведенными назад плечами. становая тяга в пауэрлифтинге Поднимать штангу можно без команды судьи, а опускать на по

Правила соревнований по пауэрлифтингу

Согласно правилам пауэрлифтинга, все спортсмены на соревновании делятся на разные категории, исходя из своего веса, пола и возраста. В каждом упражнении допускается три подхода. Сумма показателей по всем элементам и составляет итоговый результат спортсмена. Победителем считается тот, кто поднял больший вес. Участвовать в соревнованиях разрешено с 14 лет. В ходе соревнований возможны следующие ситуации: Если участник не справился с начальным весом в любом из упражнений, то он выбывает из соревнований. Если два спортсмена набрали одинаковое количество баллов, то победителем считается атлет с меньшим весом. При равном количестве баллов и одинаковом весе победителем признается спортсмен, набравший эти баллы первым. Атлет, проигравший в одном из упражнений, может бороться за результат в остальных. При выполнении упражнений важно соблюдать следующие требования: элемент должен выполняться строго с разрешения судьи и по командам – в противном случае подход не засчитывается; двойные движения не допустимы. Для соревнований потребуются следующие официальные лица: Судья – информатор и хронометрист. Распорядители – посыльные. Протоколисты. Помощники на помосте. Дополнительные лица, к примеру медицинский персонал. Разрядные нормативы по пауэрлифтингу IPF По версии Федерации IPF спортивные звания присваиваются со следующего возраста: МСМК (мастер спорта международного класса) – звание присваивается с 17 лет; МС (мастер спорта) – звание присваивается с 16 лет; Спортивные разряды (I, II, III, КМС – кандидат в мастера спорта) – присваиваются с 10 лет. Звание МСМК присваивается: На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП. При условии проведения допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. Звание МС присваивается: На соревнованиях не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов Российской Федерации, зональных отборочных соревнованиях, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга. При условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. Звание КМС присваивается: На спортивных соревнованиях не ниже статуса субъекта Российской Федерации и наличии двух спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

Спортивная экипировка для пауэрлифтинга

Экипировка для пауэрлифтинга может быть двух видов: поддерживающей и неподдерживающей. Вторая разрешается во всех соревнованиях, но обычно под экипировкой понимают поддерживающую ее разновидность, которая состоит из следующих элементов: пояс для пауэрлифтинга (тяжелой атлетики) или широкий ремень для троеборья; трико для пауэрлифтинга (борцовка) из эластичного материала; футболка с рукавами или специальная майка; коленные бинты для пауэрлифтинга; штангетки – специальная обувь; гетры, щитки или гетры. Также допустимы: специальная обувь для приседаний и для тяги; неопреновые наколенники; бинты на запястья; специальные комбинезоны.

Оборудование и инвентарь для пауэрлифтинга

В пауэрлифтинге используется следующее оборудование: грифы (штанги) специального назначения и общей длиной не более 2,2 м; набор дисков, диаметром не более 45 см; стойки для жима из приседа и лежа; помост для становой тяги размером не менее 2,5*2,5 м и не более 4*4 м и высотой не более 10 см; скамья для жима лежа со следующими параметрами (длина не менее 1,23 м; ширина – 29-32 см; высота – 42-45 см): Все оборудование должно быть прочным и отвечать требуемым параметрам. Судейство В соревнованиях по пауэрлифтингу принимают участие три судьи: центральный или старший и двое



боковых. Центральный подает необходимые сигналы во всех трех упражнениях, включающие видимые сигналы рукой и звуковые сигналы в виде хлопка или голоса. Судейство в пауэрлифтинге. Решение по каждому упражнению судьи показывают световыми сигналами: белый цвет – хорошо; красный – неудача. Перед соревнованиями судьи должны убедиться в исправности оборудования и соответствии оборудования и экипировки спортсменов требованиям. Также они проводят взвешивание атлетов. Во время выполнения упражнений судьи внимательно следят за их техникой.

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки «Физическая культура» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных форм проведения занятий и организации самостоятельной работы.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются рейтинговая технология, тестирование, тематические презентации, здоровьесберегающие технологии, аудиотехнологии, фитнес-технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объем самостоятельной работы, которая включает:

- самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов;
- подготовку к выполнению практических заданий.

На практических занятиях каждый студент получает индивидуальное задание, направленное на формирование компетенций, определенных данной рабочей программой.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приведен в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Цель и задачи контроля. Основной задачей контроля качества усвоения материала курса является обеспечение постоянной, систематической работы студентов в течение семестра.

Систематическая работа над изучением теоретического материала, выполнение практических работ в соответствии с планом занятий, своевременное принятие мер к отстающим студентам обеспечат качественное усвоение материала.

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно - рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета с оценкой в сроки, предусмотренные учебным планом.

Входной контроль осуществляется путем проведения диагностических работ.

Текущий контроль знаний: устный опрос, проверка самостоятельных работ и планов-конспектов, выступления студентов с демонстрацией выполнения упражнений со свободными весами и на тренажерах по заданию преподавателя. В ходе текущего контроля оцениваются промежуточные результаты освоения студентами данной дисциплины. Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов.



№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации	Максимальное количество баллов
1	Раздел 1. Атлетическая гимнастика и силовые виды спорта. Телосложения и их классификации.		
1.1	Тема 1. Понятие «Атлетическая гимнастика». Силовые виды спорта.	Устный опрос	5
1.2	Тема 2. Телосложения и их классификации.	Устный опрос	10
1.3	Тема 3. Питание атлетов	Устный опрос	10
1.4	Тема 4. Средства атлетической гимнастики.	Устный опрос	10
2.	Раздел 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц.		
2.1	Тема 5. Основные принципы и правила построения тренировочных программ	Составление годового, месячного и недельного планов тренировочных занятий	10
2.2	Тема 6. Мышцы - антогонисты	Устный опрос.	5
2.3	Тема 7. Условия эффективности организации тренировок.	Составление и демонстрация хореографической комбинации на 32 счета с использованием степ-платформы	5
3.	Раздел 3. . Классификация и техника выполнения базовых движений.		
3.1	Тема 8. Жимы. Приседы. Тяги.	Демонстрация 3 базовых упражнений	5
3.2	Тема 9. Сгибания. Разгибания. Подъемы. Шраги. Скручивания. Разведения. Сведения.	Демонстрация упражнений	5
3.3	Тема 10. Наклоны. Выпрямления. Махи. Рывки. Подпрыжки. Махи. Восхождения.	Демонстрация упражнений	5
3.4	Тема 11. Отжимания. Подтягивания.	Демонстрация упражнений	5
4	Раздел 4. Организация и проведение соревнований по силовым видам спорта (пауэрлифтинг, армреслинг, гиревой спорт, культуризм, бечпресс.)	Составление плана-конспекта урока функционального тренинга	



4.1	Тема 12. Пауэрлифтинг	Подготовка выступления	5
4.2	Тема 13. Культуризм. Бодибилдинг.	Подготовка выступления	10
4.3	Тема 14. Армреслинг. Бенчпресс. Гиревой спорт.	Подготовка выступления	10

Промежуточный контроль знаний студентов осуществляется на зачете по вопросам, приведенным в Приложении 2 к РП «Фонд оценочных средств».

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, своевременное выполнение всех заданий и рейтинг текущей аттестации не менее 60 баллов.

На зачете студенты письменно отвечают на 10 вопросов, а также составляют план-конспект учебно-тренировочного занятия по атлетической гимнастике.

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент правильно ответил не менее, чем на 7 письменных вопросов; грамотно составил план-конспект учебно-тренировочного занятия по атлетической гимнастике.

оценка «не зачтено» - студент правильно ответил менее, чем на 7 письменных вопросов; не сумел составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по атлетической гимнастике.

На зачёте студенты выполняют контрольные упражнения, отражающие уровень технической подготовки в атлетической гимнастике: жимы; приседания, тяги.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
2. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : правила оформления и защиты рефератов : учебно-методические указания : для студентов университетов / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— 2-е изд, доп. и изм .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 331 Кб). — Иваново : ИвГУ, 2012 .— 37 с .— http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm
3. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .— http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm
4. Физическая культура. Основы аэробики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 881 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2014 .— 76 с .— URL: http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov_2014.htm



Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

1. Два тренажерных зала 7 x 10, 10 x 20 метров учебный корпус № 1

Спортивный инвентарь и оборудования

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Секундомер
4. Гантели, гири, штанги

Автор рабочей программы дисциплины:

Доцент кафедры физической культуры Самсонов Д.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 1 от « 28 » августа 2026 г.
Согласовано:

Руководитель ОП _____ Е. Е. Соколов
(подпись)