

Студенческий научный кружок
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Руководитель: доцент, кандидат педагогических наук
Корзун Дмитрий Леонидович

Цель: обеспечение высокого уровня общей силовой подготовленности студентов, необходимого для полноценного выполнения ими трудовой деятельности, всестороннего физического развития и пропорционального телосложения.

Задачи: - формирование культуры здоровья студента как будущего специалиста в своей области, который должен обладать достаточным уровнем психического и физического здоровья для успешной профессиональной деятельности.
- всестороннее развитие силовых способностей для того, чтобы обеспечить необходимый уровень и максимальной силы, и силовой выносливости, и скоростно-силовых способностей.

ГРАФИК РАБОТЫ КРУЖКА
на 1 семестр 2017-2018 учебного года

Дата	Время	Аудитория	Тема заседания
15.09.2017	13.30-15.00	тренажерный зал	Правила поведения и техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики (АГ). Средства занятия (2 часа).
18.09.2017	13.00-14.30	тренажерный зал	История развития атлетической гимнастики (2 часа).
25.09.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Место и значение атлетической гимнастики в системе физического воспитания в современное время (2 часа).
27.09.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Влияние занятий АГ на формирование характера личности занимающихся.
02.10.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Гигиенические требования и форма одежды (2

			часа).
04.10.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Темпы восстановления после различной нагрузки. Упражнения с резиновыми бинтами (2 часа).
06.10.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Разновидности разминки и индивидуальная работа (2 часа).
09.10.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Упражнения с гирями и направленность работы. Обучению технике рывку гири. (2 часа).
11.10.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Упражнения с гантелями и экспандерами, направленность работы (2 часа).
13.10.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Принципы самоконтроля и срочного контроля при выполнении упражнения. Дифференцированный подход к интервалам восстановления (2 часа).
16.10.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Методики силовых упражнений. Методы выявления ошибок в технике движений в процессе обучения студентов занимающихся атлетической гимнастикой, причины их возникновения, пути предупреждения и исправления (2 часа).
18.10.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Оперативное планирование тренировочных нагрузок (2 часа).
20.10.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Тестирование общей и специальной подготовленности (2 часа).
23.10.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Адаптационные срывы и их предупреждения. Силовая выносливость (2 часа).
25.10.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Взаимосвязь видов подготовки в учебном процессе. Дневник самоконтроля (2 часа).
27.10.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Миометрический метод развития силы (2 часа).
30.10.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Плиометрический метод развития силы (2 часа).

01.11.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Изометрический метод развития силы (2 часа).
03.11.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Комбинированный метод (2 часа).
08.11.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Инструментальный метод развития силы (2 часа).
10.11.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Статодинамический и изотонический режим работы мышечной деятельности (2 часа).
13.11.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Методы развития силы, режимы работы и напряжений мышц. Метод круговой тренировки (2 часа).
15.11.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Обучение и объяснение комплекса упражнений с отягощением для развития основных групп мышц (2 часа).
17.11.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Обучение и объяснение комплекса упражнений с отягощением для развития основных групп мышц (2 часа).
22.11.2017	13.25-14.45	тренажерный зал	Обучение и объяснение комплекса упражнений с отягощением для развития основных групп мышц (2 часа).