

Содержание

Введение.....	4
I. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов	
1.1 Цель и задачи атлетической гимнастики в ВУЗе.....	12
1.2 Контрольные нормативы.....	14
1.3 Правила техники безопасности в тренажерном зале.....	20
II. Структура занятий, особенности занятий для разных групп студентов	
2.1 Классификация упражнений в атлетической гимнастике.....	22
2.2 Особенности занятий атлетической гимнастикой для юношей.....	25
2.3 Особенности занятий атлетической гимнастикой для девушек.....	27
2.4 Отличительные особенности атлетической гимнастики для студентов специальной медицинской группы.....	29
III. Понятие силы, её разновидности и средства развития	
3.1 Понятие силы, её виды.....	31
3.2 Средства и методы развития силы.....	37
IV. Основы техники выполнения упражнений	40
V. Методика построения учебно-тренировочного процесса.....	50
5.1 Виды нагрузок в тренировочном занятии по атлетической гимнастике.....	56
5.2 Характеристика и темп выполнения.....	59
5.3 Методы контроля за нагрузкой во время тренировки.....	62
5.4 Расслабление по время тренировки.....	63
5.5. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.....	64
Приложения.....	76
Список используемой литературы.....	96