

Учреждение образования «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка»
Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет дополнительного профессионального образования
Кафедра андрагогики

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МУЖЧИН

Курсовая работа
слушателя второго года обучения
группы Ф-172 специальности
переподготовки 1-03 01 71
«Физкультурно-оздоровительная
работа в учреждениях образования»
заочной формы
получения образования
Поданева Геннадия Николаевича
Научный руководитель:
Остапенко Г.А., кандидат
педагогических наук, доцент
Защищена

_____ 2018
с оценкой _____ (_____)

Минск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

4

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
УПРАЖНЕНИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН**Ошибка! Закладка не определена.**

- 1.1. Характеристика видов упражнений в атлетической гимнастике
Ошибка! Закладка не определена.
- 1.2. Особенности развития физических качеств у мужчин,
занимающихся атлетической гимнастикой
Ошибка! Закладка не определена.
- 1.3. Физиологические основы занятий атлетической гимнастикой
Ошибка! Закладка не определена.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ
АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ МУЖЧИН**Ошибка! Закладка не определена.**

- 2.1. Закономерности тренировки занятий атлетической гимнастикой для
мужчин
Ошибка! Закладка не определена.
- 2.2. Тренировочные программы (комплексы) упражнений атлетической
гимнастики для мужчин
Ошибка! Закладка не определена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ошибка! Закладка не определена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Среди многочисленных средств физической культуры и здоровья спортивная гимнастика занимает особое место. Известно, что процесс освоения любых моторных действий (труда, спорта, быта и т.д.) Намного успешнее, если у человека, который занимается спортом и ведет здоровый образ жизни, есть сильные, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности контролировать себя, свое тело, его движения. Как отмечает В.П. Лукьяненко: «высокий уровень развития физических способностей является основной основой для освоения новых типов двигательных действий, успешной адаптации к трудовой и хозяйственной деятельности, и, наконец, это важный компонент состояния здоровья» [14, с. 28].

Анализируя источники литературы и результаты исследования показывают, что «одним из наиболее перспективных способов повышения функциональной пригодности мужчин является внедрение научно обоснованных комплексов упражнений для атлетической гимнастики» [1; 5; 9].

Цель курсовой работы: изучить особенности использования упражнений атлетической гимнастики для мужчин.

Объект исследования: процесс организации занятий по легкой атлетике мужчины.

Предмет исследования: особенности использования упражнений атлетической гимнастики.

Задачи исследования:

- дать характеристику атлетической гимнастике, как виду спорта;
- охарактеризовать группы гимнастических упражнений как средств гимнастики;
- изучить особенности развития физических качеств у мужчин, занимающихся атлетической гимнастикой;
- раскрыть закономерности тренировки занятий атлетической гимнастикой для мужчин;
- представить комплексы упражнений атлетической гимнастики для мужчин.