

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

_____ И.В. Семченко
(подпись)

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-_____/р.

АТЛЕТИЗМ

**Учебная программа для специальности
1-03 02 01 «Физическая культура»**

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

Курс (курсы) 5

Семестр (семестры) 9

Лекции 6 часов Экзамен –

Практические занятия 30 часов Зачет 9 семестр

Всего аудиторных часов по дисциплине 36 часов Курсовой проект (работа) –

Всего часов по дисциплине 50 часов Форма получения высшего образования дневная

Составил А.Г. Нарскин, к.п.н., доцент

Учебная программа составлена на основе учебного плана специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры спортивных дисциплин

_____ 200_ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой

доцент _____ С.В. Шеренда

Одобрена и рекомендована к утверждению методическим советом факультета физической культуры

_____ 200_ г., протокол № _____

Председатель

доцент _____ А.Е. Бондаренко

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Атлетизм, или атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей (молодых и пожилых, юношей и девушек), но при этом для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузочностью для занимающихся. Поэтому, имея в виду это обстоятельство, атлетическую гимнастику следует рассматривать в первую очередь как развивающее средство физического воспитания, и только во вторую – как средство восстанавливающее.

Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. Кроме того, она расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

Целью дисциплины является овладение студентами основами организации и методики проведения занятий по атлетической гимнастике.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами теории и методики атлетической гимнастики;
- формирование практических умений и навыков по использованию средств физического воспитания, методов и форм при организации и проведении занятий по атлетизму.

Выпускник должен

знать:

- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по атлетической гимнастике;
- основы теории и методики обучения занятиям по атлетической гимнастике;
- историю возникновения и развития атлетической гимнастики, ее виды;
- принципы работы и устройства основного оборудования для занятий атлетической гимнастикой и правила эксплуатации;
- технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой;
- медико-биологические и психические факторы, определяющие уровень мастерства в атлетизме;

уметь:

– в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий атлетической гимнастикой;

– планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;

– организовывать и проводить физкультурно-спортивные занятия с различными контингентами занимающихся, использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;

– применять на занятиях по атлетической гимнастике средства и методы, адекватные поставленным задачам, оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки;

— с помощью комплекса тестов оценивать уровень общей и специальной работоспособности занимающихся и на основе этого вносить коррективы в тренировочный процесс;

– использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;

– определять причины типичных ошибок у лиц, вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность, определять приемы и средства к их устранению, создавать условия самоанализа и самосовершенствования;

– уметь применять комплекс методов и средств для формирования у обучающихся представлений и потребности здоровом образе жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля за состоянием своего организма;

Материал дисциплины «Атлетизм» базируется на ранее полученных студентами знаниях по таким учебным курсам, как «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки», «Анатомия», «Физиология», «Психология», «Гигиена», «Спортивная медицина» и др.

Общее количество часов – 36; аудиторное количество часов – 36, из них: лекции – 6, практические занятия – 30. Форма отчётности – зачет.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Введение в атлетизм

Атлетизм как учебный предмет. История возникновения и развития, характеристика силовых видов спорта (тяжелая атлетика, бодибилдинг, культуризм, гиревой спорт, пауэрлифтинг, бэнчпресс, армресттлинг и пр.).

Физиология мышечной работы. Структура и рост мышц. Виды силовых способностей.

Анатомический атлас мышечной системы человека. Анатомические типы телосложения.

Тема 2. Методика построения тренировочных занятий по атлетизму

Классификация физических упражнений в атлетизме. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике (время проведения занятий, разминка, основная часть, заключительная часть).

Методика обучения специальным упражнениям. Техника безопасности при организации занятий в силовых видах спорта. Оборудование, инвентарь и экипировка спортсменов. Использование вспомогательных устройств и тренажеров. Контроль и самоконтроль спортсменов.

Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц верхних конечностей. Упражнения для развития мышц ног.

Тема 3. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта

Общие закономерности силовой тренировки в атлетизме. Особенности проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста. Методика проведения занятий по атлетизму с женщинами. Противопоказания к занятиям атлетизмом.

Особенности питания в процессе занятий атлетической гимнастикой. Белки, углеводы и жиры как источник энергии. Витамины и минеральные вещества. Вода. Отдых и предупреждение перетренированности. Восстановление в атлетизме.

Виды упражнений силового характера. Упражнения без отягощений и предметов, с преодолением сопротивлений собственного тела. Упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Упражнения силового характера на спортивных снарядах, силовые упражнения с гимнастическими предметами. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Вспомогательная группа упражнений в атлетизме.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские) занятия	лабораторные занятия	контролируемая самостоятельная работа студента			
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1	Введение в атлетизм	2						
	1 Атлетизм как учебный предмет. 2 История возникновения и развития, характеристика силовых видов спорта (тяжелая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг, бэнчпресс, армресттлинг и пр.). 3 Физиология мышечной работы. Анатомический атлас мышечной системы человека.	2					[2] [3] [5] [7] [10] [16]	
2	Методика построения тренировочных занятий по атлетизму	2	16					
	1 Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике 2. Методика обучения специальным упражнениям. 3 Упражнения для развития мышц тела человека.	2					[1] [4] [6] [10] [11] [13] [16]	
2.1.	Занятие 1 1. Упражнения для развития мышц груди		2					
2.2	Занятие 2 1 Упражнения для развития мышц спины		2					
2.3	Занятие 3 1 Упражнения для развития мышц ног		2					
2.4	Занятие 4 1 Упражнения для развития дельтовидных мышц		2					

1	2	4	5	6	7	8	9	10
2.5	Занятие 5 1 Упражнения для развития двуглавой мышцы плеча		2					
2.6	Занятие 6 1 Упражнения для развития трехглавой мышцы плеча		2					
2.7	Занятие 7 1 Упражнения для развития мышц голени и предплечья		2					
2.8	Занятие 8 1 Упражнения для развития мышц брюшного пресса		2					
3	Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта	2	14					
	1 Общие закономерности силовой тренировки в атлетизме. 2 Особенности проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста, женщинами. 3 Виды упражнений силового характера.	2					[2] [3] [5] [8] [9] [12] [14] [15]	
3.1	Занятие 1 1. Силовые упражнения без отягощений и предметов, с преодолением сопротивлений собственного тела;		2					
3.2	Занятие 2 1 Упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках		2					
3.3	Занятие 3 1 Упражнения силового характера на спортивных снарядах		2					
3.4	Занятие 4 1. Силовые упражнения с гимнастическими предметами		2					
3.5	Занятие 5 1 Силовые упражнения со стандартными отягощениями		2					
3.6	Занятие 6 1 Силовые упражнения на тренажерах и специальных устройствах		2					
3.7	Занятие 7 1 Вспомогательная группа упражнений в атлетизме		2					
	Всего часов:	6	30					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Примерный перечень практических занятий

1. Упражнения для развития мышц груди
2. Упражнения для развития мышц спины
3. Упражнения для развития дельтовидных мышц
4. Упражнения для развития двуглавой мышцы плеча
5. Упражнения для развития трехглавой мышцы плеча
6. Упражнения для развития мышц предплечья
7. Упражнения для развития мышц бедра
8. Упражнения для развития мышц голени
9. Упражнения для развития мышц живота
10. Силовые упражнения с преодолением сопротивления веса собственного тела
11. Силовые упражнения на гимнастических снарядах
12. Силовые упражнения с гимнастическими предметами
13. Силовые упражнения, выполняемые в парах и тройках
14. Силовые упражнения на тренажерах
15. Вспомогательная группа упражнений в атлетизме

Рекомендуемая литература

Основная

- 1 Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера / Д. Вейдер. – М.: ФИС, 1991. – 196 с.
- 2 Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов; под общ. ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 132 с.
- 3 Лапутин, А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – Киев: Здоровья, 1990. – 57 с.
- 4 Плехов, В. Н. Возьми в спутники силу / В. Н. Плехов. – М.: ФИС, 1988. – 89 с.
- 5 Пономарев, В. Н. Атлетизм / В. Н. Пономарев, Ю. А. Богашенко. – Красноярск, 1993. – 112 с.
- 6 Шапошников, Ю. В. Хочу стать сильным / Ю. В. Шапошников. – М.: Русская книга, 1992. – 147 с.
- 7 Ягодин, В. В. Атлетическая гимнастика: учебное пособие / В. В. Ягодин. – Екатеринбург, 1993. – 78 с.

Дополнительная

- 8 Кузнецов, В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов. – М., Советская Россия, 1975. – 68 с.
- 9 Лапутин, А. Н. Гармония мускулов / А. Н. Лапутин. – М.: Знание, 1988. – 134 с.
- 10 Муравьев, В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / В. Л. Муравьев. – М.: ФИС, 1998. – 174 с.
- 11 Остапенко, Л. С. Пауэрлифтинг / Л. С. Остапенко // Теория и практика телостроительства. – 1992. – № 3-4. – С. 41-43.
- 12 Петров, В. К. Тайна силы / В. К. Петров, В. И. Чудинов. – М.: ФИС, 1968. – 79 с.
- 13 Шантаренко, С.Г. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Технические правила / С. Г. Шантаренко. – Омск, 1996. – 69 с.
- 14 Плехов, В. Н. Геракл-2 / В. Н. Плехов. – К.: Общество «Знание» Украины, 1992. – 149 с.
- 15 Хэтфилд, Фредерик К. Всестороннее руководство по развитию силы / под ред. Ю. А. Богащенко. – Красноярск: Восток, 1992. – 173 с.
- 16 Чередниченко, С. А. Культуризм и пауэрлифтинг / С. А. Чередниченко. – Донецк: Малое предприятие «Абрис», 1992. – 207 с.