

**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-\_\_\_\_\_ /баз.

**АТЛЕТИЗМ**

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

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

А.Г. Нарскин – доцент кафедры спортивных дисциплин УО «ГГУ им. Ф. Скорины», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

????????????????

Коняхин М.В. – заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта, кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивных дисциплин УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 200\_\_);

Методическим советом факультета физической культуры  
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 200\_\_);

Ответственный за редакцию: А.Г. Нарскин

Ответственный за выпуск: А.Г. Нарскин

## 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 обязательного компонента* 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.

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.

Дисциплина обязательного компонента «Атлетизм» изучается студентами 5 курса специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» в объеме 36 часов учебных занятий (из них 6 часов лекционных и 30 часов практических занятий).

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

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	В том числе		
		Лекции	Практические	Всего
1	Тема 1 Введение в атлетизм	2	–	2
2	Тема 2 Методика построения тренировочных занятий по атлетизму	2	16	18
3	Тема 3 Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта	2	14	16
	Итого	6	30	36

## 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.

## 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. Богашенко. – Красноярск: Восток, 1992. – 173 с.
- 16 Чередниченко, С. А. Культуризм и пауэрлифтинг / С. А. Чередниченко. – Донецк: Малое предприятие «Абрис», 1992. – 207 с.