

## Пояснительная записка

Атлетизм как атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающей 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 нагрузкой 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.

**Цель дисциплины:** 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.

**Студент 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 гимнастике, 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.

**Студент должен уметь:**

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

- Планировать уроки, учебно-тренировочных занятий, 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 в здоровом образе жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля за состоянием своего организма.

Весь курс предусматривает прохождение материала (на V курсе ), за **36** часов. Учебная работа по курсу проводится в форме лекций – **8** часов, и практических занятий -**28** часов. Общее количество часов по дисциплине -**50** часов.

## Примерный тематический план

№	Наименование темы	лекции	пр. занятия	Всего
1.	Введение в атлетизм.	4		4
2.	Методика построения тренировочных занятий по атлетизму.	4		4
3.	Техника безопасности при занятиях атлетизмом		2	2
4.	Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта.		2	2
5.	Дозировка физических нагрузок.		2	2
6.	Врачебно – педагогический контроль и самоконтроль при занятиях атлетизмом. Питание в атлетизме.		2	2
7.	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий атлетизмом.		2	2
8.	Средства восстановления при занятиях атлетизмом.		2	2
9.	Сочетание занятий атлетизмом с другими видами физической культуры.		2	2
10.	Базовые упражнения для отдельных групп мышц. Методика обучения выполнения базовых упражнений.		2	2
11.	Специальные упражнения для отдельных групп мышц. Методика обучения выполнения специальных упражнений.		2	2
12.	Упражнения с гантелями. Методика обучения выполнения упражнений с гантелями.		2	2
13.	Упражнения со штангой. Методика обучения выполнения упражнений со штангой.		2	2
14.	Упражнения на тренажерах. Методика обучения выполнения упражнений на тренажерах.		2	2
15.	Выполнение контрольных тестов на определения уровня подготовленности учащихся.		2	2
16.	Выполнение контрольных нормативов на технику.		2	2
17.	<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>36</b>

## **Содержание дисциплины**

### **Тема 1. Введение в атлетизм.**

Общие сведения из истории атлетизма. Характеристика атлетизма как одного из средств оздоровительной физической культуры. Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости. Эти изменения связаны в основном с длительным увеличением кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнений, что улучшает трофику (питание) мышечной ткани. Необходимо подчеркнуть, что эти изменения не способствуют повышению резервных возможностей аппарата кровообращения и аэробной производительности организма. Терминология в атлетизме. Разновидности атлетизма (фитнес, бодибилдинг, и др.). История возникновения и развития атлетизма.

### **Тема 2. Методика построения тренировочных занятий по атлетизму.**

Спортивно-техническое оснащение мест занятий атлетизмом.

Классификация физических упражнений в атлетизме. Фитнес, шейпинг, бодибилдинг. Кроме перечисленных существуют десятки других, особенно восточных видов занятий физическими упражнениями. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике (время проведения занятий, разминка, основная часть, заключительная часть). Методика обучения специальным упражнениям. Контроль и самоконтроль спортсменов.

### **Тема 3. Методика обучения специальным упражнениям . Контроль и самоконтроль спортсменов.**

Методика обучения специальным упражнениям для развития различных групп мышц. Методика развития силы и силовой выносливости с помощью специальных упражнений. Контроль и самоконтроль спортсменов во время тренировки и вне ее.

## **Практические занятия:**

### **Занятие 1. Техника безопасности при занятиях атлетизмом.**

Спортивно – техническое оснащение мест занятий атлетизмом. Эксплуатация атлетических залов .Санитарно- гигиенические требования, при занятиях атлетизмом.

### **Занятие 2. 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.

### **Занятие 3. Дозировка физических нагрузок.**

- Критерии эффективности занятий атлетизмом.
- Определение дозировки и распределения нагрузки во время тренировки.

### **Занятие 4. Врачебно – педагогический контроль и самоконтроль при занятиях атлетизмом. Питание в атлетизме.**

- Прохождение медицинских осмотров в спортивных диспансерах.
- Педагогический контроль и самоконтроль.
- Значение правильного питания в атлетизме.

### **Занятие 5. Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий атлетизмом.**

- Составление комплекса упражнений для мышц туловища.
- Составление комплекса упражнений для мышц рук.
- Составление комплекса упражнений для мышц ног.

### **Занятие 6. Средства восстановления при занятиях атлетизмом . Проблема использования допинга и стимуляторов в атлетизме.**

- Массаж и самомассаж.
- Здоровый сон как средство восстановления после тяжелой тренировки.

### **Занятие 7. Сочетание занятий атлетизмом с другими видами физической культуры.**

- Сочетание занятий тяжелой атлетики и гиревого спорта.
- Сочетание занятий атлетизмом и гимнастикой в подготовительной части тренировки.

**Занятие 8. Базовые упражнения для отдельных групп мышц. Методика обучения выполнения базовых упражнений.**

- Упражнения для развития мышц туловища.
- Упражнения для развития мышц рук.
- Упражнения для развития мышц ног.

**Занятие 9. Специальные упражнения для отдельных групп мышц. Методика обучения выполнения специальных упражнений.**

- Упражнения для развития грудных мышц.
- Упражнения для развития мышц спины.
- Упражнения для развития мышц рук (битепс, тритепс, предплечье.).
- Упражнения для развития мышц плечевого пояса.
- Упражнения для развития мышц бедра.
- Упражнения для развития икроножных мышц.
- Упражнения для развития мышц живота.

**Занятие 10. Упражнения с гантелями. Методика обучения выполнения упражнений с гантелями.**

- Упражнения с гантелями, для мышц битеса.
- Упражнения с гантелями, для грудных мышц.
- Упражнения с гантелями, для мышц плечевого пояса.
- Упражнения с гантелями, для мышц спины.

**Занятие 11. Упражнения со штангой. Методика обучения выполнения упражнений со штангой.**

- Упражнения со штангой, для мышц битеса.
- Упражнения со штангой, для грудных мышц.
- Упражнения со штангой, для мышц плечевого пояса.
- Упражнения со штангой, для мышц спины.

**Занятие 12. Упражнения на тренажерах. Методика обучения выполнения упражнений на тренажерах.**

- Упражнения на тренажерах, для мышц битеса.
- Упражнения на тренажерах, для грудных мышц.
- Упражнения на тренажерах, для мышц плечевого пояса.
- Упражнения на тренажерах, для мышц спины.
- Упражнения на тренажерах, для мышц ног.

**Занятие 12. Выполнение контрольных тестов на определения уровня подготовленности учащихся.**

- Жим штанги лежа.
- Жим штанги стоя.
- Приседание со штангой на плечах.
- Толчок двух гирь весом 24 кг.
- Рывок одной гири весом 24 кг.
- Пресс.

**Занятие 12. Выполнение контрольных нормативов на технику.**

- Жим штанги лежа.
- Жим штанги стоя.
- Приседание со штангой на плечах.
- Толчок двух гирь весом 24 кг.
- Рывок одной гири весом 24 кг.

### **Зачетные требования.**

1. Выполнить требования по овладению профессионально – педагогическими знаниями , умениями и навыками.
2. Правильное выполнение базовых и специальных упражнений для больших и малых групп мышц.
3. Правильное дыхание при выполнении базовых и специальных упражнений для больших и малых групп мышц.
4. Составление тренировочных программ с учетом пола , возраста, состояния здоровья, типа телосложения и уровня физической подготовленности.
5. Использование различных средств восстановления.
6. Сдать контрольные нормативы.
7. Сдать зачет по пройденным темам

### **Контрольные вопросы.**

- 1.Сила и ее виды.
- 2.Силовая выносливость и методика ее развития.
- 3.Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта.
- 4.Дозировка физических нагрузок.
- 5.Средства восстановления при занятиях силовыми видами спорта.
- 6.Сочетание занятий атлетизмом с другими видами спорта.
- 7.Методика построения тренировочных занятий по атлетизму.
- 8.Базовые упражнения для отдельных групп мышц.
- 9.Специальные упражнения для отдельных групп мышц.
- 10.Упражнения со снарядами и без них.

### **Тематика реферативных выступлений**

- 1.История развития атлетизма.
- 2.Составление комплекса упражнений для различных групп мышц.
- 3.Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях атлетизмом.
- 4.Методика развития силы и ее видов.
- 5.Методика развития силовой выносливости.
6. Методика развития максимальной силы.
- 7.Методика развития взрывной силы.
8. Силовые виды спорта.



## Приложение.

### 1. Вспомогательные упражнения

Для того чтобы хорошо выполнять основные (классические) упражнения с гирями (рывок одной или толчок двумя руками), проделывают упражнения вспомогательного характера. К ним относятся:

- подъем гири к плечу одной рукой;
- вырывание гири двумя руками;
- вырывание гири одной рукой;
- поднимание двух гирь к груди путем сгибания рук в локтях;
- подъем гири одной рукой к плечу силой;
- сгибая руку (стоя или сидя на стуле);
- подтягивание гири в наклоне вперед;
- поднимание гири сзади;
- тяга гирь двумя руками, стоя на возвышении. Для толчка двух гирь:
- толчок гири одной рукой с полуприседом;
- толчок гири одной рукой с подседом «ножницы»;
- выпады с двумя гирями на груди на одну и затем на другую ногу с последующим выталкиванием на прямые руки;
- жим гири от груди в положении стоя;
- жим гири в положении лежа или на наклонной скамье одной и двумя руками;
- приседание с гирями на плечах и на груди;
- разгибание рук в упоре на согнутых руках с гирей;
- разгибание рук в упоре с подвешенной на поясничном ремне гирей;
- разгибание ноги с гирей, подвешенной к ступне, сидя на возвышении;
- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах;
- круговые движения с гирей.

### 2. Требования к тренировочному занятию

Существуют определенные требования к выполнению тренировочного занятия (их должен придерживаться каждый человек, занимающийся спортом):

1. Делать общую и специальную разминку в течение 15-20 минут.
2. Начинать занятия не ранее чем за 2 часа после приема пищи.
3. Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
4. Не выполнять без разрешения тренера (если тренируетесь под его руководством) контрольные прикидки или сложные, еще не освоенные упражнения с отягощениями.
5. Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.
6. Строго выполнять план тренировочных нагрузок, указанных тренером.
7. Не допускать перерывов в тренировочных занятиях без уважительной причины.

8. Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований.
9. Регулярно проходить медицинское обследование.
10. Вести дневник тренировочных занятий.

## **ИНФОРМАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Основная литература**

1. Дроздов, В.Ф. Зарождение и история развития тяжелой атлетики в России и Белоруссии/ сост. В.Ф. Дроздов.- Минск, 1988.
2. Бельский, И.В. Магия туризма/ И.В. Бельский.- Минск, 1994.
3. Аэробика в физическом воспитании школьника : учеб.-метод. Пособие/ М-во образования и науки РБ - Брест, 1995.
4. Полиевскш, С.А. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): учеб. пособие / С.А. Полиевскш, Б.А. Подливаев ./ Москва, Принт-Центр, 2002.
5. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая тренировка.- Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 333 с.
6. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: ФиС, 1991-112 с.
7. Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех \ Авт.- сост. М.Б. Акоюнц, Б.А. Подливаев. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 160 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС 1977. 250 с.
9. Брунгарт К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса / К.Брунгарт //Пер. с англ. А.Н.Гордиенко. – 3-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2005 с ил.
10. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике М.: ФиС, 1986.
11. Регулян В.Ф. Стать сильнее сильного. - Екатеринбург, ИПП «Уральский рабочий», 1993. - 608 с.
12. Барков В.А., Старченко В.И. Атлетизм для всех. - Мн.: Полымя, 1993.151с.
13. Фохтин В.Р. Атлетизм - дома (упражнения без снарядов). Вып. 3-й // Ритмы атлетизма. М., 1990.
14. Петров В.К. Сила нужна всем. М., 1988.

### **Дополнительная литература**

1. Плехов В.Н. Возьми в спутники силу. М.: 1988.
2. Петров. В.К. Ваш помощник тренажер. – М.: Советский спорт, 1991. – 45 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физ.культуры.- М.: ФиС, 1982.

4. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физ.культуры. / Под ред. Я.М.Коца. - М.: ФиС, 1982.
5. Шварценеггер А., Доббинс Б. Энциклопедия современного бодибилдинга. Т. 1, 2, 3\ Пер. с англ. - М.: Фи зкультура и спорт, 1993.
6. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг.Бодибилдинг Бенчпресс Пауэрлифтинг /ИВ Бельский - Мн.: ООО «Вида-Н», 2003 - 352 с - (Стратегия силы).
7. Бодибилдинг для ленивых /авт.сост. Д.А.Борькин. – М.: АСТ; Донецк Сталкер, 2005. – 92,[4] с.: ил.