

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП



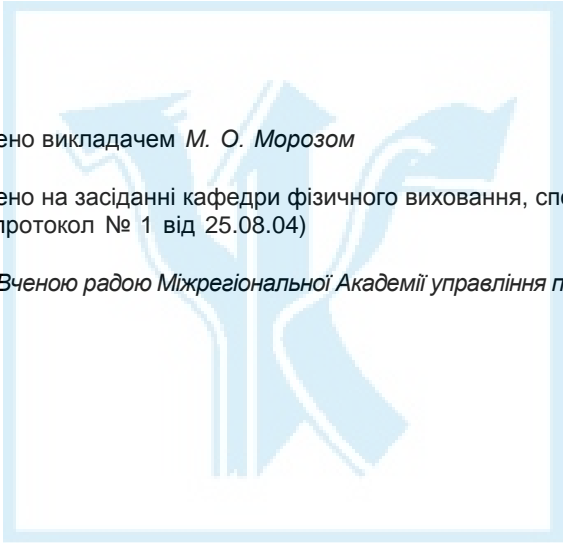
**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
дисципліни**

**“АТЛЕТИЗМ”**

**(для бакалаврів, спеціалістів  
спеціальності “Фізичне виховання”)**

МАУП

Київ 2004



Підготовлено викладачем *М. О. Морозом*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та туризму (протокол № 1 від 25.08.04)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Мороз М. О.** Навчальна програма дисципліни “Атлетизм” (для бакалаврів, спеціалістів спеціальності “Фізичне виховання”). — К.: МАУП, 2004. — 14 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Атлетизм”, вказівки до виконання контрольної роботи, завдання для контрольних робіт, питання для самоконтролю, а також список рекомендованої літератури.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма складена на основі навчального плану і розрахована на підготовку керівників фізичного виховання та спорту.

Курс “Атлетизм” є обов’язковим у програмі навчання студентів спеціальності “Фізичне виховання” за рівнями “бакалавр”, “спеціаліст”.

Мета вивчення дисципліни — ознайомити студентів з деякими видами фізичних занять силового напрямку, зокрема атлетичною гімнастикою, бодибілдингом, пауерліфтингом тощо, що можуть бути рекомендовані майбутнім спеціалістам з фізичного виховання як засоби, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів, інших оздоровчих і спортивних закладів.

Лекційний курс розкриває питання сутності різноманітних видів фізичних занять силового напрямку, їх виникнення та розвитку, відмінностей, переваг і недоліків; дозволяє використовувати елементи цих систем у підготовці спортсменів як допоміжні засоби тренувального процесу.

Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу та ознайомлюють студентів з елементарними навичками деяких видів спорту силового напрямку.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен *знати:*

- основні засоби атлетичної гімнастики та форми організації занять;
- особливості застосування вправ силового напрямку у тренувальному процесі;
- вплив вправ силового напрямку на організм людини;
- загальні відміни найвідоміших видів фізичних занять силового напрямку;
- можливості їх використання в оздоровчих закладах;

*уміти:*

- складати план-конспект уроку і виконувати комплекси з атлетичної гімнастики;
- планувати навчально-тренувальний процес з атлетичної гімнастики, володіти методикою її викладання;

- проаналізувати фізичний стан тих, хто займається, на основі ЧСС під час виконання вправ і після них;
- використовувати отримані навички для формування індивідуальних програм тренувань, залежно від рівня фізичної підготовки та стану здоров'я людини;
- виконувати спеціальні вправи розвитку інших рухливих якостей.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**вивчення дисципліни**  
**“АТЛЕТИЗМ”**

№ пор .	Назва теми
1	Атлетизм як суспільне явище. Сутність, мета дисципліни
2	Атлетична гімнастика: культуризм, бодибілдінг, фітнес
3	Сила. Система силової підготовки. Компоненти тренувального
4	навантаження
5	Силове тренування. Організація тренувальних занять
6	Техніка безпеки на заняттях атлетичною гімнастикою. Медичний контроль. Профілактика травматизму
7	Класифікація основних груп м'язів. Базові та допоміжні вправи. Темп і
8	режими виконання вправ
9	Заняття на тренажерах, іншому обладнанні силового тренування
	Тренування “все в одному” і роздільне. Піраміда. Супер-сет
	Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ  
до вивчення дисципліни**

**“АТЛЕТИЗМ”**

**Тема 1. Атлетизм як суспільне явище. Сутність, мета дисципліни**

Поняття про “атлетизм”. Атлетизм як навчальна дисципліна. Історія виникнення атлетичної гімнастики, її роль у системі силових підготовки. Розвиток силових видів спорту в Україні та Росії. Основні завдання та мета атлетичної гімнастики. Зв'язок атлетизму з іншими дисциплінами.

*Література [4–7; 15; 16; 21]*

**Тема 2. Атлетична гімнастика: культуризм, бодибілдінг, фітнес**

Поняття про атлетичну гімнастику, бодибілдінг, пауерліфтинг, армреслінг, культуризм. Характеристика та особливості змагальної діяльності в цих видах фізичних занять силового напрямку. Спортивний та оздоровчо-корекційний напрями атлетичної гімнастики. Фітнес як вид спорту. Вікові групи в атлетичній гімнастиці.

*Література [4–7; 15; 16; 21]*

**Тема 3. Сила. Система силових підготовки. Компоненти тренувального навантаження**

Поняття про силу. Види і форми сили. Традиційні і нетрадиційні методи розвитку сили. Мета і завдання силових підготовки. Компоненти тренувального навантаження: обсяг тренувального навантаження, інтенсивність навантаження, характер вправ.

*Література [7; 11; 21; 22]*

#### **Тема 4. Силове тренування. Організація тренувальних занять**

Засоби атлетичної гімнастики. Загальні та часткові завдання атлетичної гімнастики. Закономірності силового тренування. Форми організації занять з атлетичної гімнастики. Порівняння комплексів з атлетичної гімнастики. Персональне тренування.

*Література [1; 2; 7; 11–13]*

#### **Тема 5. Техніка безпеки на заняттях атлетичною гімнастикою. Медичний контроль. Профілактика травматизму**

Правила поведінки у тренажерному залі. Страхування та самострахування на заняттях з атлетичної гімнастики. Розтягування та розриви, ущемлення м'язів, хронічні вивихи та розтягування, ушкодження колінних суглобів, больові відчуття в попереку, намулювання та мозолі. Перша допомога при розриві м'язів і переломах кісток.

*Література [4; 15; 16; 21]*

#### **Тема 6. Класифікація основних груп м'язів. Базові та допоміжні вправи. Темп і режими виконання вправ**

Типи тілобудови чоловіків і жінок. М'язи трапеції та шиї. Дельтовидні м'язи. М'язи грудини. М'язи біцепсів. М'язи трицепсів. М'язи спини. Квадрицепси. Біцепси стегнів. Ікроніжні м'язи. М'язи передпліччя. М'язи пресу. Характеристика та класифікація базових і додаткових вправ. Різновиди і техніка виконання вправ. Поняття про темп виконання вправ. Характеристика темпів виконання вправ. Подолаючий та поступаючий режими виконання вправ з навантаженням. Характеристика режимів.

*Література [4–7; 11; 15–22]*

#### **Тема 7. Заняття на тренажерах, іншому обладнанні силового тренування**

Види, класифікація, характеристика тренажерів. Дихання при виконанні вправ. Розрахунок навантаження. Специфіка вико-

нання вправ на тренажерах. Види іншого (додаткового) обладнання, його характеристика.

*Література* [1; 2; 7; 17–21]

**Тема 8. Тренування “все в одному” і роздільне. Піраміда. Супер-сет**

“Все в одному” як найпоширеніший вид тренування. Різновиди та їх характеристика. Роздільне тренування за групами м’язів. Циклічне тренування. Режими тренування в атлетичній гімнастиці: на витривалість, на збільшення об’єму м’язів і силових показників, на підготовку до змагань. Розрахунок піраміди. Супер-сет. Порівняння комплексів вправ.

*Література* [1; 2; 4; 5; 8; 13; 21]

**Тема 9. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності**

Раціональне харчування. Режим і характер харчування. Особливості харчування в культуризмі. Фармакологічні засоби. Допінги. Засоби відновлення організму: педагогічні, бальнеологічні, фізіотерапевтичні, психологічні.

*Література* [7; 10; 11; 21]

**ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу.

Для послідовного та чіткого викладу матеріалу складається план роботи. Під час її виконання необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи — не більше 10 сторінок формату А4. Вона повинна містити вступ, основну частину та висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Номер варіанта контрольної роботи з атлетизму студент вибирає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки (див. таблицю).

Остання цифра номера залікової книжки студента	Номер варіанта контрольної роботи
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	1
7	2
8	3
9	4
0	5

Після перевірки викладачем контрольної роботи та складання практичних нормативів і одержання позитивної оцінки студент допускається до заліку.

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

#### **Варіант 1**

1. Дайте визначення поняття “атлетизм”.
2. Визначіть сутність базових і допоміжних вправ.
3. Розкрийте різницю між:  
атлетичною гімнастикою;  
культуризмом;  
армреслінгом;  
пауерліфтингом.
4. Складіть план-конспект заняття з атлетичної гімнастики загальної дії.
5. Дайте характеристику засобів атлетичної гімнастики.

#### **Варіант 2**

1. Визначіть сутність та основну мету атлетичної гімнастики.
2. Перелічіть і дайте характеристику основних груп м'язів людини.



3. Розкрийте різницю між поняттями:  
пронація;  
супінація.
4. Складіть план-конспект заняття з атлетичної гімнастики для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.
5. Назвіть основні групи вправ з атлетичної гімнастики.

### **Варіант 3**

1. Дайте визначення поняття: “повторний максимум”.
2. Визначіть загальні та часткові завдання атлетичної гімнастики.
3. Обґрунтуйте вплив харчових добавок на ефективність розвитку силових здібностей спортсмена.
4. Складіть план-конспект заняття з атлетичної гімнастики для розвитку м'язів тулуба.
5. Назвіть закономірності силового тренування.

### **Варіант 4**

1. Визначіть основні положення техніки безпеки на заняттях атлетичною гімнастикою.
2. Назвіть найбільші м'язи людини.
3. Розкрийте поняття:  
максимальна вага;  
тренувальна вага;  
розминочна вага.
4. Складіть план-конспект заняття з атлетичної гімнастики для розвитку м'язів нижніх кінцівок.
5. Назвіть основні способи силової підготовки.

### **Варіант 5**

1. Визначіть основні сфери застосування атлетичної гімнастики.
2. Назвіть основні форми організації занять з атлетичної гімнастики.
3. Розкрийте сутність внутрішніх і зовнішніх чинників, що впливають на людину під час занять атлетичною гімнастикою.

4. Складіть план-конспект заняття з атлетичної гімнастики для розвитку м'язів шиї.
5. Назвіть основні завдання, форми та засоби атлетичної гімнастики.

### **ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Знайдіть і выпишіть пояснення терміна “атлетизм” з різних словників, довідників, енциклопедій. Дайте власне його визначення.
2. Мета і завдання атлетичної гімнастики.
3. Що таке сила? Характеристика напруження м'язів.
4. Що таке “супер-сет”?
5. Поняття “пронація”, “супінація”.
6. Режими роботи м'язів в атлетичній гімнастиці.
7. Максимальна вага, розминочна вага, тренувальна (робоча) вага.
8. Базові вправи для м'язів верхнього плечового поясу.
9. Максимальне повторювання.
10. Обсяг навантаження.
11. Відносна інтенсивність.
12. Гіпертрофія м'язів.
13. Армреслинг.
14. Культуризм.
15. Атлетична гімнастика.
16. Бодибілдинг.
17. Пауерліфтинг.
18. Розвиток силової витривалості.
19. Засоби атлетичної гімнастики.
20. Закономірності силового тренування.
21. Загальні та часткові завдання атлетичної гімнастики.
22. Форми організації занять з атлетичної гімнастики.
23. Класифікація основних груп м'язів.
24. Базові та допоміжні вправи.
25. Темп і режими виконання вправ.

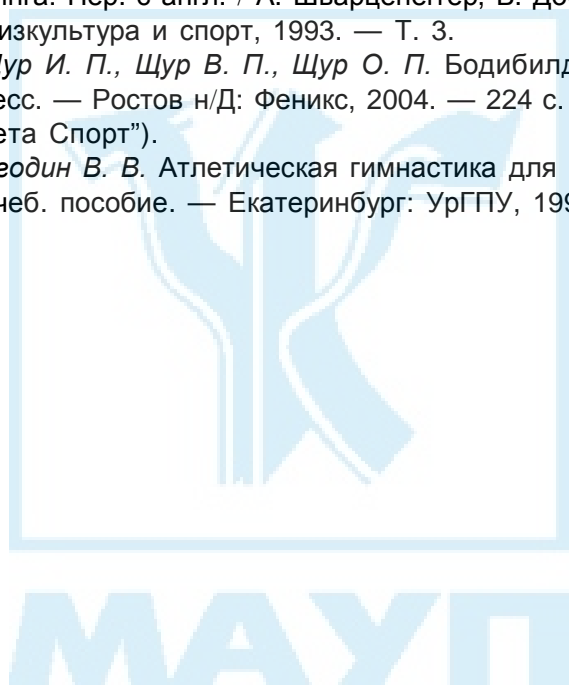
26. Особливості харчування культуристів.
27. Медико-біологічне забезпечення занять атлетичною гімнастикою.
28. Піраміда.
29. Циклічне тренування.
30. Кругове тренування.
31. Змагальний режим.
32. Базові вправи для м'язів тулуба.
33. Базові вправи для м'язів шиї.
34. Базові вправи для м'язів стегна.
35. Базові вправи для м'язів голені.
36. Базові вправи для м'язів нижнього плечового поясу.
37. Базові вправи для м'язів спини.
38. Інтенсивність тренувальних занять.
39. Види силової підготовки.
40. Методи виховання сили.
41. Страхування на тренуваннях зі штангою.
42. Поняття про “гіпервентиляцію”.
43. Що таке три-сет?
44. Визначте різницю між поняттями: “атлетизм” і “атлетична гімнастика”.
45. Харчувальні добавки, їх вплив на організм людини.
46. Перша допомога при розривах м'язів.
47. Перша допомога при переломах.
48. Втома та засоби її позбавлення.
49. Розрахунок “піраміди”.
50. Поняття: “анаболізм” і “катаболізм”.

### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. *Кеннеди Р.* Крутой культуризм — М.: Терраспорт, 2000.
2. *Краткая популярная энциклопедия культуриста-любителя* / Авт.-сост. И. В. Смирнов. — М.: ФиС, 2001.
3. *Культуризм для всех.* — М.: МГП Полисет; ВО Совэкс-порткнига, 1991.

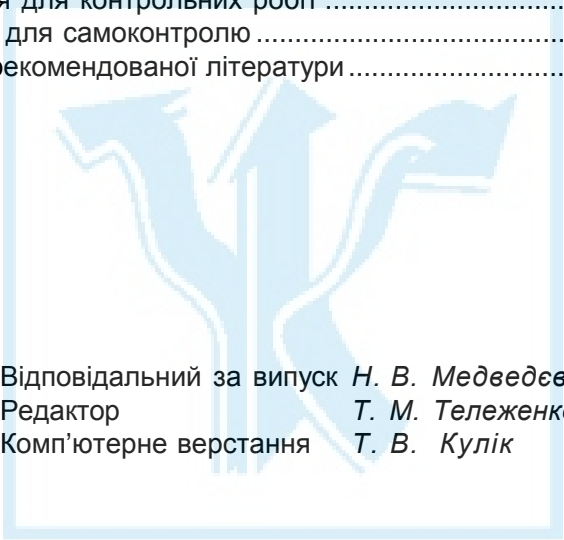
4. *Лапутин А. Н.* Атлетическая гимнастика. — К.: Здоровья, 1985.
5. *Мамонов В.* Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга. — Ростов н/Д: Феникс, 2002.
6. *Менхин Ю. В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов физ. Культуры / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д: Феникс, 2002.
7. *Олешко В. Г.* Силові види спорту: Підруч. для студ. вузів фізич. вихован. і спорту. — К.: Олимп. літ., 1999.
8. *Остапенко Л. А.* Атлетическая гимнастика / Л. А. Остапенко, В. М. Шубов. — М.: Знание, 1986.
9. *Петров П. К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. вузов. — М.: Владос, 2003.
10. *Питание в системе подготовки спортсменов* / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996.
11. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. — К.: Олимп. лит., 1997.
12. *Теория и методика тяжелой атлетики, атлетической гимнастики и гиревого спорта: Програм. для ф-тов базовой подготовки ин-тов физ. культуры / УМО по физкультурному образованию.* — М., 1991.
13. *Украин М. Л.* Атлетическая гимнастика (Для юношей) / М. Л. Украин, В. М. Смоленский, А. М. Шлемин. — М.: Физкультура и спорт, 1996.
14. *Учись быть здоровым* / Под общ. ред. Р. Г. Жбанкова. — Минск: Польша, 1991.
15. *Фохтин В. Г.* Атлетическая гимнастика без отягощений. — М.: Терраспорт, 2000.
16. *Фохтин В. Г.* Атлетическая гимнастика без снарядов. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
17. *Шварценеггер А.* Новая энциклопедия бодибилдинга / Б. Доббис. — М.: Эксмо-пресс, 2000.

18. *Шварценеггер А.* Энциклопедия современного бодибилдинга: Пер. с англ. / А. Шварценеггер, Б. Доббис. — М.: Физкультура и спорт, 1993. — Т. 1.
19. *Шварценеггер А.* Энциклопедия современного бодибилдинга: Пер. с англ. / А. Шварценеггер, Б. Доббис. — М.: Физкультура и спорт, 1993. — Т. 2.
20. *Шварценеггер А.* Энциклопедия современного бодибилдинга: Пер. с англ. / А. Шварценеггер, Б. Доббис. — М.: Физкультура и спорт, 1993. — Т. 3.
21. *Щур И. П., Щур В. П., Щур О. П.* Бодибилдинг и фитнес. — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 224 с. (Сер. “Планета Спорт”).
22. *Ягодин В. В.* Атлетическая гимнастика для подростков: Учеб. пособие. — Екатеринбург: УрГПУ, 1995.



## **ЗМІСТ**

Пояснювальна записка .....	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Атлетизм” .....	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Атлетизм” .....	5
Вказівки до виконання контрольної роботи .....	7
Завдання для контрольних робіт .....	8
Питання для самоконтролю .....	10
Список рекомендованої літератури .....	11



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*  
Редактор *Т. М. Тележенко*  
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

**МАУП**

Зам. № ВКЦ-1964

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП