

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.06.2024 09:35:10  
Уникальный программный ключ:  
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**Б1.В.01.01 АТЛЕТИЗМ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физическая культура и спорт
Форма обучения	Заочная

Автор(ы): канд. биолог.наук, доцент, Федюнин В.А.  
зав.кафедрой БЖТ

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 26.01.2024 № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 26.01.2024 № 5.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** Сформировать компетенции осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся, обеспечивая достижения метапредметных, предметных и личностных результатов в области физической культуры.

**Задачи:**

*Сформировать знания:*

- о роли атлетизма в физическом развитии человека, спортсмена в избранном виде спорта;

- о различных видах атлетизма, их особенностях, основных правилах организации занятий в тренировочном процессе по избранному виду спорта;

*Сформировать умения:*

- методически грамотно организовывать тренировочный процесс в различных видах спорта с использованием элементов атлетизма с учетом теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ и технологий тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта.

- составлять индивидуальные комплексы спортивных упражнений в силовой тренировке с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей спортсмена.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Атлетизм с методикой преподавания» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Дисциплина «Атлетизм с методикой преподавания» изучается на четвертом курсе, в седьмом семестре и тесно связана с другими учебными дисциплинами, такими как «Теория и методика обучения физической культуре», «Организация физического воспитания в образовательной организации». Изучение данного курса позволит студентам более эффективно овладеть навыками организации силовой тренировки спортсменов и людей, занимающихся физической культурой в системе дополнительного образования и системе физкультурно-оздоровительных услуг.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Безопасность жизнедеятельности	УК8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.
--------------------------------	---	--

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Форма обучения	Форма обучения
	заочная	заочная
	5 семестр	6 семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>72</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
Лекции	6	6
Практические занятия	10	10
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>47</b>	<b>119</b>
Подготовка к экзамену	9	9

##### 4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Всего, часов	Вид контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы		
Введение в курс дисциплины. Основные группы мышц человека, их свойства и функции. Меры безопасности при организации занятий.		2	2		10	тест
Раздел 1. Методика силовой						

тренировки						
<i>Тема 1.</i> Упражнения с отягощениями на различные группы мышц		2	2	-	16	Практическое задание
<i>Тема 2.</i> Комплексы силовых упражнений в атлетизме		2	2	-	16	Практическое задание
Раздел 2. Питание в атлетизме						
<i>Тема 1.</i> Принципы организации питания спортсменов при занятиях атлетизмом		2	2	-	12	Практическое задание
<i>Тема 2.</i> Основные схемы питания атлетов		2	2	-	12	Практическое задание
Раздел 3. Бодибилдинг						
Тема 1. Понятие бодибилдинга. Особенности тренировочного процесса. Питание в бодиблдинге. Организация соревнований по бодибилдингу, правила участия, правила судейства		2	4	-	10	Доклад (презентация) на практическом занятии
Раздел 4. Гиревой спорт						
<i>Тема 1.</i> Организация тренировочного процесса. Организация соревнований по гиревому спорту.			4	-	10	Практическое задание. Доклад (презентация) на практическом занятии
экзамен	4				18	
Итого	216	12	20		166	

### **4.3. Содержание дисциплины**

#### **Введение в курс дисциплины. Основные группы мышц человека, их свойства и функции. Меры безопасности при организации занятий.**

Общее представление о содержании дисциплины.

Основные понятия. Место дисциплины в профессиональной подготовке специалиста. Сущность и содержание. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные группы мышц организма человека.

#### **Упражнения с отягощениями на различные группы мышц**

Представления о технике физических упражнений и её характеристики. Обучение двигательным действиям и особенности методики. Упражнения на мышцы груди, трицепса, дельтовидной мышцы, трапециевидной мышцы. Упражнения на мышцы бицепса, широчайшей мышцы, большой и малой круглых мышц, верхней и нижней ромбовидной мышцы. Упражнения для четырёхглавой мышцы бедра, напрягателя широкой фасции бедра, большой приводящей мышцы бедра, разгибателя позвоночника, ягодичных мышц. Упражнения на прямую мышцу живота, внутренние и наружные косые мышцы живота, сгибатели бедра. Упражнения на трёхглавую мышцу голени, мышцы кисти и предплечья.

#### **Комплексы силовых упражнений в атлетизме**

Средства, методы и принципы построения занятий. Физические качества и методика их воспитания. Оборудование и инвентарь для силовой подготовки. Методика тренировки быстрых и медленных мышечных волокон. Методика построения тренировочных занятий по силовой подготовке. Формы построения занятий. Сопряжённая форма организации тренировочного занятия. Распределённая форма организации тренировочного занятия. Вспомогательные средства силовой тренировки. Методика кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся. Соревновательная деятельность. Планирование и педагогический контроль.

#### **Принципы организации питания спортсменов при занятиях атлетизмом**

Особенности строения мышечной ткани. Физиология мышечной деятельности. Соотношение питательных элементов в питании спортсменов-атлетов. Питание в различные тренировочные периоды.

#### **Основные схемы питания атлетов**

Разовость питания спортсменов-атлетов. Построение рациона питания в зависимости от спортивного стажа, интенсивности тренировочного процесса, индивидуальных особенностей организма.

#### **Понятие бодибилдинга. Особенности тренировочного процесса. Питание в бодибилдинге. Организация соревнований по бодибилдингу, правила участия, правила судейства**

История появления. Организация учебно-тренировочного процесса, методика построения тренировочных занятий для начинающих спортсменов. Методика построения тренировочных занятий для высококвалифицированных спортсменов. Организация и судейство соревнований. Федерации бодибилдинга.

#### **Организация тренировочного процесса по гиревому спорту. Организация соревнований по гиревому спорту.**

Гиревой спорт. История появления. Организация и судейство соревнований. Техника соревновательных упражнений по гиревому спорту. Общеразвивающие упражнения с гирями. Построение тренировочных занятий в гиревом спорте.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В курсе «Атлетизм с методикой преподавания» используется технология проблемного обучения и технология практико-ориентированного обучения. На лекционных занятиях данная технология реализуется с помощью метода проблемного изложения. На практических занятиях - сначала с помощью метода проблемного изложения, а затем с помощью практического метода.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Основная литература*

1. Иванов, А. В. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика»: учебное пособие / А. В. Иванов. — Симферополь : КИПУ, 2023. — 168 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/387566> (дата обращения: 23.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Кравченко, А. А. Атлетизм. Жим штанги лежа : учебно-методическое пособие / А. А. Кравченко. — Новосибирск : НГТУ, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-7782-4420-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/216230> (дата обращения: 23.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник/ Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2017.— 408 с. — ЭБС «IPRbooks». — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>

### *Дополнительная литература*

2. Еремина Л. В. Пауэрлифтинг [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура / Л. В. Еремина, С. С. Рыков. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2014. — 108 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56476.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. И преподав. высш. и средних учеб. заведений физической культуры / Ж. К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.

### *Сетевые ресурсы*

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Научная электронная библиотека
3. Уральский государственный университет физической культуры. Официальный сайт / Режим доступа: [uralgufk .ru](http://uralgufk.ru)
4. Электронный учебник по дисциплине ФК «Атлетическая гимнастика» / Режим доступа: <http://www.atletikgymnastik.narod.ru>
5. Твой тренер [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tvoytrener.com/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория.

2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и семинарским занятиям.
6. Тренажерный зал с необходимым набором тренажеров, спортивных снарядов и инвентаря.