

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Родин Олег Федорович  
Должность: И.о. директора  
Дата подписания: 23.03.2025 12:35:16  
Уникальный программный ключ:  
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

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 безопасности жизнедеятельности и физической культуры

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

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Выберите элемент.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 БЖФК

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры.  
Протокол от 16.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 16.02.2025 № 6.

## **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 и относится к модулю профессиональной подготовки часть, формируемая участниками образовательных отношений. Дисциплина «Атлетизм с методикой преподавания» тесно связана с другими учебными дисциплинами по базовым видам спорта с методикой преподавания.

## **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
УК-7. 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.	Знает основы теории и методики развития физических качеств, способностей, функциональных систем организма; критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь применять полученные знания в профессиональной деятельности с участниками образовательного процесса для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач
	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.	Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Атлетизм с методикой преподавания», -навыками применения терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы. Умеет оценивать общие и специфические показатели физической подготовленности различных категорий обучающихся.
УК-8. 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.	Умеет оценивать состояние индивида, его пригодность к занятиям базовыми видами спорта. Владеет навыками планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях базовыми видами спорта.
	УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.	Владеет навыками использования специальной терминологии, профессиональной речи, общения, воспитательной и консультационной работы в процессе занятий базовыми видами спорта.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану 216 ч, 6 з.е**

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)	Вид контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
	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	Экзамен. Вопросы к экзамену.
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						
<i>Тема 1.</i> Понятие бодибилдинга. Особенности тренировочного процесса. Питание в бодибилдинге. 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				18		
Итого	12	20		166		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

#### **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, трапецевидной 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. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

#### 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

1. 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»

2. 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.

### 5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<a href="https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/">https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/</a>	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
<a href="https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/">https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/</a>	Электронные базы данных НТГСПИ
<a href="https://www.ntspi.ru/library/periodika/">https://www.ntspi.ru/library/periodika/</a>	Периодика НТГСПИ
<a href="https://iprmedia.ru">https://iprmedia.ru</a>	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
<a href="https://ibooks.ru">https://ibooks.ru</a>	ЭБС «Айбукс»
<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	ЭБС Юрайт
<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	«КонсультантПлюс»
<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>	НЭБ «КиберЛенинка»
<a href="https://polpred.ru">https://polpred.ru</a>	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
<a href="https://eivis.ru">https://eivis.ru</a>	ООО «ИВИС»
<a href="http://www.delpress.ru">www.delpress.ru</a>	«Деловая пресса»

### 5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).

2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Помещения**

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

### **6.2. Оборудование и технические средства обучения**

#### **6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное**

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки. Спортивное оборудование: бинты, шины, муляжи.

#### **6.2.2. Технические средства обучения**

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

#### **6.2.3. Учебные и наглядные пособия**

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.

#### **6.2.4. Спортивный зал.**