

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.01.04 «АТЛЕТИЗМ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»**

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль	Безопасность жизнедеятельности и физическая культура
Форма обучения	Очная

Автор(ы): канд.биол.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

Нижний Тагил  
2024

## **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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Дисциплина Б1.В.01.04 «Атлетизм с методикой преподавания» включена в Блок Б.1 «Дисциплины (модули)» и является составной частью, фломируемой участниками образовательного процесса.. Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре физической культуры и спорта.

Дисциплина «Атлетизм с методикой преподавания» изучается на пятом курсе, в 9 семестре и тесно связана с другими учебными дисциплинами, такими как «Теория и методика обучения физической культуре», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Лыжная подготовка с методикой преподавания», «Гимнастика с методикой преподавания». 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**

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

<b>Код и наименование универсальной компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции</b>
---	---

<b>Код и наименование универсальной компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции</b>
ПК-2 – Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	<p>ПК-2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.</p> <p>ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</p> <p>ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.</p>
ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных	<p>ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).</p> <p>ПК-3.2. использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности (не было)</p>

#### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ (очное отделение)**

Вид работы	Форма обучения
	Очная
	9 семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>108 (3)</b>
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>48</b>
Лекции	20
Практические занятия	28
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>56</b>
Зачет с оценкой	4

##### **4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины**

###### **Тематический план дисциплины**

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Всего, часов	Вид контактной работы, час		Сам. раб, час	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
<b>Введение в курс дисциплины.</b> Основные группы мышц человека, их свойства и функции. Меры безопасности при организации занятий.	4	4		4	тест
<b>Раздел 1. Методика силовой тренировки</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	

<b>Тема 1.</b> Упражнения с отягощениями на различные группы мышц	17	2	10	5	Практическое задание
<b>Тема 2.</b> Комплексы силовых упражнений в атлетизме	17	2	10	5	Практическое задание
<b>Раздел 2. Питание в атлетизме</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.</b> Принципы организации питания спортсменов при занятиях атлетизмом	10	2	2	6	Практическое задание
<b>Тема 2.</b> Основные схемы питания атлетов	4	2		2	Практическое задание
<b>Раздел 3. Бодибилдинг</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.</b> Понятие бодибилдинга. Особенности тренировочного процесса. Питание в бодибилдинге. Организация соревнований по бодибилдингу, правила участия, правила судейства	20	4	8	8	Доклад (презентация) на практическом занятии
<b>Раздел 4. Гиревой спорт</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.</b> Организация тренировочного процесса. Организация соревнований по гиревому спорту.	20	4	8	8	Практическое задание. Доклад (презентация) на практическом занятии
зачет с оценкой	4				
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>56</b>	

### **4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины Лекционный курс**

#### **Лекция 1. 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.

#### **Лекция 2-4. 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.

#### **Лекция 5,6. 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.

### **Лекция 7. 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.

### **Лекция 8. Основные схемы питания атлетов**

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

### **Лекция 9. 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.

### **Лекция 10. 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 гирами. 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. 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>

2. 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.

3. 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.

**4.**

***Дополнительная литература***

5. 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»

6. 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/>

***Материально-техническое обеспечение дисциплины***

1. Лекционная аудитория – 417В.
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.