|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименования разделов, модулейдисциплин, тем и форм текущей,промежуточной аттестации | **Количество часов 36** | **Этап** | **Кафедра** |
| Всего | Распределение по вида занятий |
| Аудиторные занятия | Самостоятельная работа |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Раздел 1. Теоретические основы построения занятий атлетизмом** | 3-й | **кафедра психологии и физического воспитания** |
| 1.1 | Введение в атлетизм |  | 2 | — | — | — |
| 1.2 | Закономерности тренировки в силовом атлетизме и ее построения |  | 2 | — | 2 | 6 |
| ***Итого на 3-м этапе*** | **12** | **4** | **—** | **2** | **6** |
| **Раздел 2. Методические особенности построения тренировочных занятий по атлетизму** | 4-й |
| 2.1 | Теоретико-методические основы воспитания силы, силовых способностей |  | — | — | 2 | 4 |
| 2.2 | Методика организации и проведения занятий атлетической гимнастикой |  | — | 4 | — | 2 |
| 2.3 | Методика обучения специальным упражнениям |  | — | 6 | — | 2 |
| 2.4 | Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта |  | — | 2 | — | 2 |
| ***Итого на 4-м этапе*** | **24** | **—** | **12** | **2** | **10** |
| **Всего** | **36** | **4** | **12** | **4** | **16** |  |
| Форма текущей аттестации  | **контрольная работа** | 3-й |
| Форма промежуточной аттестацииФорма проведения — письменная | **зачет** | 4-й |

**4. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименования разделов, модулейдисциплин, тем | Вопросы темы | Кол-вочасов | Форма контроля СРС | Перечень необходимых учебных изданий  |
| 1 | Тема 1.2. Закономерности тренировки в силовом атлетизме и ее построения | 1. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости. | 2 | Тестирование в онлайн режиме | основные [3], [5], [7], дополнительные [2] |
| 2. Особенности питания в процессе занятий атлетической гимнастикой. | 2 | основные [3], [5], [7], дополнительные [2] |
| 3. Отдых и предупреждение перетренированности.4. Восстановление в атлетизме. | 2 | основные [3], [5], [7], дополнительные [2] |
| 2 | Тема 2.1. Теоретико-методические основы воспитания силы, силовых способностей | 1. Классификация физических упражнений в атлетизме.2. Принципы составления комплексов упражнений.3. Методы развития силы.4. Средства воспитания силы.5. Основы методики силовой подготовки. | 4 | основные [3], [5], [7], дополнительные [2] |
| 3 | Тема 2.2. Методика организации и проведения занятий атлетической гимнастикой | 1. Методика планирования самостоятельных занятий. 2. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений. | 2 | основные [3], [5], [7], [8]дополнительные [4] |
| 4 | Тема 2.3. Методика обучения специальным упражнениям | 1. Принципы составления комплексов упражнений.2. Виды упражнений силового характера | 2 | основные [3], [5], [7], дополнительные [2] |
| 5 | Тема 2.4. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта | 1. Модельные характеристики критериев и параметров тренировочной нагрузки в системе многолетнего тренировочного процесса, исходя от года обучения, при травмах.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. | 2 | основные [3], [5], [7], дополнительные [4] |
| Итого | 16 |  |  |

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ.**

**ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ,**

**КРУГЛЫХ СТОЛОВ**

**Тема 1.1 Введение в атлетизм**

**Семинарское занятие (2 ч.)**

**Вопросы для обсуждения:**

1. История развития силового атлетизма в Республике Беларусь.

2. Становление силового атлетизма как вида спорта в Республике Беларусь.

3. Характеристика силовых видов спорта в Республике Беларусь: тяжелая атлетика, бодибилдинг, культуризм, гиревой спорт, пауэрлифтинг, армрестлинг.

**Тема 1.2 Закономерности тренировки в силовом атлетизме и ее построения**

**Семинарское занятие (2 ч.)**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Общие закономерности силовой тренировки в атлетизме.

2. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях атлетизмом.

3. Особенности проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста.

4. Методика проведения занятий по атлетизму с женщинами.

5. Противопоказания к занятиям атлетизмом.

**Тема 2.2 Методика организации и проведения занятий атлетической гимнастикой**

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Разработать и провести подготовительную часть занятия по атлетической гимнастике.

2.Разработать и провести основную часть занятия по атлетической гимнастике.

3. Разработать и провести заключительную часть занятия по атлетической гимнастике.

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Разработать и провести занятие по атлетической гимнастике.

2. Определить основные правила организации силовой тренировки: объём нагрузки, подходы и повторения, темп выполнения упражнений.

**Тема 2.3 Методика обучения специальным упражнениям**

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Разработать и провести комплекс упражнений без отягощений и предметов.
2. Разработать и провести комплекс силовых упражнений с преодолением сопротивления веса собственного тела.
3. Разработать и провести комплекс силовых упражнений на гимнастических снарядах.

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1.Разработать и провести комплекс основных упражнений со штангой.

2. Разработать и провести комплекс основных упражнений с гантелями.

3. Разработать и провести комплекс основных упражнения с гирями.

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Разработать и провести комплекс силовых упражнений на тренажерах

2. Разработать и провести комплекс упражнений с амортизаторами, блочными устройствами.

**Тема 2.4 Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта**

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Разработать положение о проведении соревнований по выбору слушателей: тяжелая атлетика, бодибилдинг, культуризм, гиревой спорт, пауэрлифтинг, армрестлинг.
2. Организовать и провести соревнования. по выбору слушателей: тяжелая атлетика, бодибилдинг, культуризм, гиревой спорт, пауэрлифтинг, армрестлинг.

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор институтаповышения квалификации и переподготовки БарГУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине**

**«**ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА»

дляспециальности переподготовки

9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Задания к контрольной работе**

**Вариант 1**

1. Составить комплекс упражнений круговой тренировки, направленной на воспитание силовых способностей (не менее 15 упражнений).

2. Разработать комплекс упражнений для развития мышц груди.

**Вариант 2**

1. Составить комплекс упражнений круговой тренировки, направленной на воспитание скоростных способностей (не менее 15 упражнений).
2. Разработать комплекс упражнений для развития мышц спины.

**Вариант 3**

1. Составить комплекс упражнений круговой тренировки, направленной на воспитание скоростно-силовых способностей (не менее 15 упражнений).
2. Разработать комплекс упражнений для развития мышц живота

**Вариант 4**

1. Составить комплекс упражнений круговой тренировки, направленной на воспитание выносливости (не менее 15 упражнений).
2. Разработать комплекс упражнений для развития дельтовидных мышц.

**Вариант 5**

1. Составить комплекс упражнений круговой тренировки, направленной на воспитание координационных способностей (не менее 15 упражнений).
2. Разработать комплекс упражнений для развития мышц бедра и голени.

**Вариант 6**

1.Составить комплекс упражнений круговой тренировки, направленной на воспитание гибкости (не менее 15 упражнений).

2. Разработать комплекс упражнений для развития мышц предплечья, двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча.

Составитель: Н. И. Филимонова, доцент кафедры психологии и физического воспитания

 (инициалы, фамилия, ученая степень, ученое звание, должность)

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой психологии и физического воспитания

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор институтаповышения квалификации и переподготовки БарГУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине**

**«**ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА»

дляспециальности переподготовки

9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Вопросы к экзамену**

1. Атлетизм как учебный предмет.
2. История развития силового атлетизма в Беларуси.
3. Становление силового атлетизма как вида спорта.
4. Характеристика силовых видов спорта (тяжелая атлетика, бодибилдинг, культуризм, гиревой спорт, пауэрлифтинг, армрестлинг и пр.).
5. Физиология мышечной работы. Структура и рост мышц. Виды силовых способностей.
6. Анатомический атлас мышечной системы человека. Анатомические типы телосложения.
7. Техника безопасности при организации занятий в силовых видах спорта.
8. Оборудование, инвентарь и экипировка спортсменов. Условия организации занятий.
9. Контроль и самоконтроль спортсменов. Врачебный контроль, оказание первой помощи.
10. Общие закономерности силовой тренировки в атлетизме.
11. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
12. Особенности проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста.
13. Методика проведения занятий по атлетизму с женщинами.
14. Противопоказания к занятиям атлетизмом.
15. Особенности питания занимающихся атлетизмом.
16. Белки, углеводы и жиры как источник энергии. Витамины и минеральные вещества, вода.
17. Отдых и предупреждение перетренированности.
18. Восстановление в атлетизме.
19. Классификация физических упражнений в атлетизме.
20. Принципы составления комплексов упражнений.
21. Биомеханические основы техники выполнения упражнений.
22. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике (время проведения занятий, разминка, основная часть, заключительная часть).
23. Общеразвивающие и подготовительные упражнения в атлетизме.
24. Принципы составления комплексов упражнений.
25. Виды упражнений силового характера.
26. Методы развития силы.
27. Основы методики силовой подготовки.
28. Современные концепции спортивной тренировки.
29. Влияние различных факторов на проявление силы мышц.
30. Методика планирования самостоятельных занятий.
31. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.
32. Методика развития силы без применения отягощений и предметов.
33. Принципы составления комплексов упражнений.
34. Виды упражнений силового характера.
35. Упражнения без отягощений и предметов, с преодолением сопротивлений собственного тела.
36. Силовые упражнения с преодолением сопротивления веса собственного тела.
37. Силовые упражнения на гимнастических снарядах.
38. Силовые упражнения с гимнастическими предметами.
39. Силовые упражнения, выполняемые в парах и тройках.
40. Силовые упражнения на тренажерах.
41. Вспомогательная группа упражнений в атлетизме.
42. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта.
43. Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая).
44. Проблемы периодизации тренировки.
45. Медико-биологические и психологические средства восстановления.
46. Педагогические средства восстановления.
47. Модельные характеристики критериев и параметров тренировочной нагрузки в системе многолетнего тренировочного процесса, исходя от года обучения, при травмах.
48. Соревновательная деятельность.
49. Планирование и контроль в процессе занятий атлетизмом.
50. Организация судейства соревнований.

Составитель: Н. И. Филимонова, доцент кафедры психологии и физического воспитания

 (инициалы, фамилия, ученая степень, ученое звание, должность)

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой психологии и физического воспитания

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ**

* 1. **Нормативные правовые акты**

1. \*Кодекс Республики Беларусь об образовании, 13 янв. 2011 г., № 243-3 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь — 2011 — № 13. — 2/1795 с изм. от 14.01.2022 № 154-З.

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь от 14 янв. 2014 № 125-3 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by.
2. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь утв. Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 16 от 02.06.2014 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by.
3. Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 57 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021, 5/48744.
4. Концепция развития педагогического образования в Республике Беларусь на 2021—2025 годы [Электронный ресурс] : Приказ Министра образования Республики Беларусь от 13.05.2021 № 366.
5. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021-2025 гг. [Электронный ресурс] : Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 31.12.2020 № 312.
6. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 54 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 28.01.2023, 5/51298.
7. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь : утв. 31.08.2018 № 60
// Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 24.05.2019.
8. Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.09.2014 № 902 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/29060.
9. Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 мая 2011 г. № 47 [Электронный ресурс] : постановление Министерства здравоохранения Респ. Беларусь от 05.10.2018 № 69 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/33532.
	1. **Перечень основных учебных изданий**

*1. Василенко, С. Г.* Системы оздоровления человека : учеб.-метод. пособие / С. Г. Василенко. — Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2004. — 32 с.

1. \**Верхошанский, Ю. В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. — М. : Советский спорт, 2020. — 216 с.
2. \**Дворкин, Л. С*. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учеб. пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — М.: Юрайт, 2021. — 148 с.
3. \**Григорович, Е. С*.Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович — 2-е изд.,— Минск : Вышэйш. школа, 2009. — 246 с.
4. *Железнов, А.А.* Основы атлетизма: курс лекций / А.А.Железнов. — Витебск : ВГУ имени П.М.Машерова, 2017. — 59 с.
5. \**Контрерас, Б.*Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Брет Контрерас. —
2-е изд. — Минск : Попурри, 2015 — 223 с.
6. *Пономарев, В. Н.* Атлетизм / В. Н. Пономарев. — Красноярск, 1993. — 112 с.
7. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Academia, 2001. — 479 с.
	1. **Перечень дополнительных учебных изданий**

1.\**Гузь, С. М.* Педагогическая оценка силовой подготовки школьников / С. М. Гузь // Физическая культура в школе. —2012. — № 4. — С. 50—53.

1. *Королев, А. С.* Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов: учебное пособие для вузов / А.С. Королев . — Москва : Лань, 2023. — 68 с.
2. \**Литус, Р. И.* Место и роль атлетической гимнастики на уроках физической культуры для учащихся старшего школьного возраста / Р. И. Литус // Инновац. образоват. технологии. — 2015. — № 3. — С. 25—28.
3. \**Тараховский* *Д. Ю.* Апробация системы планирования тренировочной нагрузки в атлетизме для начинающих / Д. Ю. Тараховский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2014. — № 1. — С. 31—32.
4. \**Травин, А.*Программное обеспечение кружковой работы на занятиях атлетической гимнастикой для учащихся VII-XI классов / А. Травин // Здаровы лад жыцця. — 2016. — № 1. — С. 14—23.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Здесь и далее библиотека университета