

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуля (курса)

«Атлетизм»

1. АННОТАЦИЯ

Программа знакомит слушателей с теоретическими и практическими основами атлетизма; методиками физического воспитания оздоровительных занятий; порядка проведения врачебного контроля и способов оказания доврачебной помощи во время занятий, пользования спортивным инвентарем; оказания первой доврачебной помощи.

Программа учит слушателей проводить самостоятельно тренировочные занятия, контролировать двигательную активность, собственное физическое состояние, своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов; оперативно реагировать на внешние ситуации и применять верные алгоритмы для устранения или снижения опасности последних; соблюдать на занятиях требования охраны труда.

Существенное внимание уделено знакомству с планированием, организацией и проведением занятий по атлетизму, тренировочных занятий, проведению спортивно-оздоровительной работы; физической подготовке и освоению основных элементов и технических приёмов атлетизма.

Цель сформировать у студентов универсальные компетенции, необходимые для самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение) в области физической культуры и спорта, связанных с организацией физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовой деятельности в избранном виде спорта

2. СОДЕРЖАНИЕ

Учебная программа по модулю

№ п/п	Наименование модуля, разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы с указанием кол-ва часов, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Общая физическая подготовка	
1	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения атлетизма. Развитие атлетизма в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по атлетизму в РФ и международные	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения атлетизма. Развитие атлетизма в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по атлетизму в РФ и международные Лекция 2 часа
2.	Соревновательные и подготовительные упражнения	

1	Методика начального обучения и тренировки в атлетизме и силовых видах спорта.	Методика начального обучения и тренировки в атлетизме и силовых видах спорта. Рывок классический, толчок классический, толчок со стоек, тяга с подрывом рывковым и толчковым хватами. Приседания со штангой на груди. Рывок гири одной рукой, Толчок двух гирь. Жим сидя Борьба правыми и левыми руками на столе. Имитация борьбы на блочном тренажере Лекция 2 часа
3.	Техника соревновательных упражнений	
1	Старт. Тяга. Рывковые и толчковые подрывы.	Биомеханические особенности движений в Армрестлинге. Методика развития силы для спортсменов в армрестлинге. Состав системы движений в армрестлинге. Техника движений в армрестлинге. Лекция -2 часа
4.	Классические тяжелоатлетические упражнения	
	Классические рывки и толчки.	Классические рывки и толчки. Подъема штанги в полуприсед. Толчок со стоек Лекция-2 часа
5.	Упражнения силового троеборья и атлетической подготовки.	
1	Жим лежа и наклон по «французский жим». Тяга станова, тяга с подставок	«Французский жим». Тяга станова, тяга с подставок. Лекция – 2 часа
6.	Упражнения из арсенала армспорта	Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня Лекция – 2 часа

	Борьба на руках из различных исходных положений,	Борьба на руках из различных исходных положений. Борьба правыми и левыми руками упражнения на блочном тренажере имитирующем «АРМ-нагрузку», Подтягивания «обратным хватом» на перекладине, Упражнения для кисти и лучезапястных суставов, Специальные упражнения с отягощением для мышц, участвующих в армрестлинге. Лекция – 2 часа
7.	Соревновательная и судейская практика	
	Жесты, сигналы во время судейства, правила соревнований.	Изучение жестов, сигналов во время судейства, правила соревнований. Правила соревнований в Армрестлинге Лекция – 2 часа
	Практические занятия	Раздел 1. Общая физическая подготовка Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие гибкости занимающихся Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега, метание гранат Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра Спортивные и подвижные игры Раздел 2. Соревновательные и подготовительные упражнения Методика начального обучения и тренировки в атлетизме и силовых видах спорта. Рывок классический, толчок классический, толчок со стоек, тяга с подрывом рывковым и толчковым хватами. Приседания со штангой на груди, рывок гири одной рукой, толчок двух гирь, жим сидя, борьба правыми и левыми руками на столе, имитация борьбы на блочном тренажере.

		<p>Раздел 3. Техника соревновательных упражнений Имитация старта, имитация тяги, имитация рывковых и толчковых подрывов, имитация ухода в подсед. Рывок и подъем на грудь в «полуприсед» с виса. рывок и подъем на грудь с колен и плинтов. Старт в армспорте Финишное усилие в борьбе. Имитация рывка и толчка в подъеме гирь.</p> <p>Раздел 4. Классические тяжелоатлетические упражнения Выполнение (с весом 80-95 % предела) рывка и толчка классического характера. Выполнение подъема штанги в полуприсед. Выполнение толчка со стоек.</p> <p>Раздел 5. Упражнения силового троеборья и атлетической подготовки Жим лежа и наклон по «французский жим». Тяга станова, тяга с подставок. Приседания со штангой за головой. Специальные упражнения на блочных тренажерах.</p> <p>Раздел 6. Упражнения из арсенала армспорта Борьба на руках из различных исходных положений. Борьба правыми и левыми руками упражнения на блочном тренажере имитирующем «АРМ-нагрузку». Подтягивания «обратным хватом» на перекладине. Упражнения для кисти и лучезапястных суставов. Специальные упражнения с отягощением для мышц, участвующих в армрестлинге.</p> <p>Раздел 7. Соревновательная и судейская практика Изучение жестов, сигналов во время судейства. Правила соревнований. Правила соревнований в Армрестлинге</p> <p>Число часов: 130</p>
--	--	---

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

Программа предусматривает проведение итоговой аттестации.

Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модуля

№ п/п	Наименование модуля	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
	Итоговая аттестация	Тестирование	<p>Оценка «отлично» 80 – 100 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «хорошо» 60 – 79 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «удовлетворительно» 40 – 59% правильных ответов.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» менее 40 % правильных ответов.</p>

Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатор а достижения компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все

				задания в полном объеме.
Навыки	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

Реализация программы предусматривает проведение итоговой аттестации в форме тестирования по следующим вопросам:

1. Какой из этих грифов является наиболее распространенным в армрестлинге?

1. прямой
2. хват на четыре пальца
3. крюк
4. латеральный

2. Как называется прием, при котором оппоненту выворачивают руку кистью вверх?

1. топ-ролл
2. хук
3. стрэйт-руки
4. меняющийся хват

3. Что означает термин "стоп-сигнал" в армрестлинге?

1. предупреждение об опасности для здоровья
2. сигнал остановки боя
3. сигнал о переключении рук
4. сигнал окончания боя

4. Какой мускул играет наиболее важную роль при выполнении приема "хук"?

1. бицепс
2. трицепс
3. локтевой
4. дельтовидный

5. Что означает термин "крюк" в армрестлинге?

1. прием, при котором руки оппонентов скрещиваются
2. прием, при котором рука противника вытягивается в сторону
3. прием, при котором рука противника выворачивается
4. прием, при котором руки оппонентов крючком сцепляются

6. Какой мускул играет важную роль при выполнении приема "топ-ролл"?

1. трапециевидный
2. локтевой
3. кистевой
4. дельтовидный

7. Что означает термин "матч" в армрестлинге?

1. бой до двух побед
2. бой до четырех побед
3. бой до определенного времени
4. бой на снятие

8. Какая часть руки является наиболее уязвимой в армрестлинге?

1. кисть
2. локоть
3. ключица
4. плечо

9.Какой мускул отвечает за прямое движение руки в армрестлинге?

1. трицепс
2. бицепс
3. кистевой
4. широчайшие мышцы спины

10.Какой прием часто используется для смены хвата во время боя?

1. крюк
2. хук
3. топ-ролл
4. реверсированный хват

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

Реализация ДПОП ПК осуществляется информационно-библиотечным ресурсом: учебно-методической литературой. Есть доступ к электронно- библиотечной системе (ЭБС), которая обеспечивает доступ к учебной, учебно-методической и научной литературе по всем отраслям знаний ведущих российских издательств. Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

4.2. Используемые образовательные технологии.

В процессе реализации программы используются: проблемная лекция, дискуссии, практические занятия (тренировки).

Литература:

Основная литература:

1. Рахматов, А. И. Армспорт : учебное пособие для вузов / А. И. Рахматов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15449-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519326>
2. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520351>
3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 496 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07522-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514722>

Дополнительная литература:

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514563>
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516325>

3. Малыгин, М. А. Армрестлинг как средство общефизической подготовки обучающихся вуза : методические рекомендации / М. А. Малыгин, О. Г. Мрочко. - Москва : МГАВТ, 2020. - 61 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1159064>

Интернет- ресурсы:

1. Сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru> Сайт «Здоровая Россия» // <http://www.takzdorovo.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru> / Спортивная электронная библиотека
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/> / Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org> / Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" [http:// www.infosport.ru](http://www.infosport.ru) / LiveSport.ru
5. Спортивные порталы: Sport.ru, <http://www.sports.ru> / Sportbox.ru Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг <http://sport.rbc.ru/>
6. Информационно-спортивный портал Sportfinder <http://www.sportfinder.ru/> / Новости спорта. Спортивная аналитика <http://news.sportbox.ru> / МОСКОМСПОРТ - информационный портал о спорте <http://sport.mos.ru> / Каталог спортивных Интернет-ресурсов <http://www.sportfiles.ru>