

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Кузбасский гуманитарно – педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования**

УТВЕРЖДАЮ

Декан

В.А. Рябов

« 15 » ____ марта ____ 2022г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.01.02 Атлетизм

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Год набора 2019

Новокузнецк 2022

Лист внесения изменений
в РПД Б1.В.ДВ.01.02 Атлетизм
(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 12.03.2020 г.)
на 2019 год набора
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 5 от 27.02.2020г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 28.01.2020 г. Артемьев А.А. (*Ф. И. О. зав. кафедрой*)

На 2021 – 2022 уч. год
утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 11.03.2021 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 26.01.2021 г. Артемьев А.А. (*Ф. И. О. зав. кафедрой*)

На 2022 / 2023 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 8 от 15.03.2022г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 28.02.2022 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта
(протокол № 4 от 27.01.2022 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

Оглавление

1 Цель дисциплины	4
1.1 Формируемые компетенции	4
1.2 Индикаторы достижения компетенций	4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	5
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.	7
3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	7
3.1 Учебно-тематический план	7
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы	9
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	10
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	11
5.1 Учебная литература.....	11
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	11
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	12
6 Иные сведения и (или) материалы.....	13
6.1 Примерные темы письменных учебных работ	13
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	13

1 Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): ПК-2, ПК-3.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции (универсальная, общепрофессиональная, профессиональная)	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Профессиональная		ПК-2 Способен владеть физкультурно-спортивными видами для организации и управления педагогическим процессом по физической культуре
Профессиональная		ПК-3 Способен применять современные методики и технологии для преподавания физической культуры

1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ПК-2Способен владеть физкультурно-спортивными видами для организации и управления педагогическим процессом по физической культуре	ПК.2.1. Владеет знаниями теоретических и методических основ дисциплин, необходимых для организации педагогического процесса. ПК.2.2. Умеет осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования по физической культуре.	Б1.В.04 Профессионально-прикладная подготовка будущего учителя физической культуры Б1.В.08 Организационно-управленческая деятельность педагога физической культуры Б1.В.10 Двигательная активность и профилактика гиподинамии Б1.В.ДВ.01.01Фитнес Б1.В.ДВ.02.01 Физкультурно-спортивные сооружения Б1.В.ДВ.02.02 Единоборства Б2.В.01(П) Производственная практика. Преддипломная практика ФТД.02 Туризм и спортивное ориентирование

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
	ПК.2.3. Владеет методиками преподавания, основными принципами деятельностного подхода, видами и приемами современных педагогических технологий в сфере физической культуры. ПК.2.4. Владеет навыками планирования и контроля для организации педагогического процесса по физической культуре.	
ПК-3Способен применять современные методики и технологии для преподавания физической культуры	ПК.3.1. Знает современные технологии преподавания физической культуры. ПК.3.2. Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе. ПК.3.3. Владеет методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры. ПК.3.4. Владеет навыками применения современных методик и технологий построения учебного и тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных видах.	Б1.В.02 Научно-исследовательская работа с обучающимися по физической культуре Б1.В.04 Профессионально-прикладная подготовка будущего учителя физической культуры Б1.В.07 Мониторинг физического состояния обучающихся Б1.В.10 Двигательная активность и профилактика гиподинамии Б1.В.ДВ.01.01 Фитнес Б1.В.ДВ.02.01 Физкультурно-спортивные сооружения Б1.В.ДВ.02.02 Единоборства Б2.В.01(П) Производственная практика. Преддипломная практика ФТД.02 Туризм и спортивное ориентирование

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-2Способен владеть физкультурно-спортивными видами для организации и управления педагогическим процессом по	ПК.2.1. Владеет знаниями теоретических и методических основ дисциплин, необходимых для организации педагогического процесса. ПК.2.2. Умеет	Знает: - основы дисциплины атлетизм в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач образовательного процесса.

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
физической культуре	осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования по физической культуре. ПК.2.3. Владеет методиками преподавания, основными принципами деятельностного подхода, видами и приемами современных педагогических технологий в сфере физической культуры. ПК.2.4. Владеет навыками планирования и контроля для организации педагогического процесса по физической культуре.	Умеет: - использовать теоретические и практические знания, умения и навыки для обеспечения высокого уровня проведения занятий по атлетизму. Владеет: - современными методиками и технологиями в области физической культуры для реализации профессиональной образовательной деятельности в сфере физической культуры. Владеет: - содержанием образовательных программ, современных методик и технологий для организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в атлетизме.
ПК-3Способен применять современные методики и технологии для преподавания физической культуры	ПК.3.1. Знает современные технологии преподавания физической культуры. ПК.3.2. Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе. ПК.3.3. Владеет методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры. ПК.3.4. Владеет навыками	Знает: - технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии в атлетизме. Умеет: - рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном и тренировочном процессе по атлетизму. Владеет: - методиками формирования двигательных умений, технических и

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	применения современных методик и технологий построения учебного и тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных видах.	тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей, обучающихся в атлетизме.

2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины			72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			10
Аудиторная работа (всего):			10
в том числе:			
лекции			2
практические занятия, семинары			
практикумы			
лабораторные работы			8
в интерактивной форме			4
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы/контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)			58
4 Промежуточная аттестация обучающегося - экзамен /зачет с оценкой / зачет (указать форму и № семестра в отдельной строке) и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию:			зачет - 4

3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего
			ОФО	ЗФО	

		труд оём кост ь (всего о час.)	Аудиторн . занятия		СРС	Аудитор н. занятия		СРС	контроля и промежут очной аттестации успеваемо сти
			лек ц.	пра кт.		лек ц.	пр акт .		
Установочная сессия									
1	Основы дисциплины атлетизм как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.								
1.1	Характеристика атлетизма, ее роль в здоровьесберегающих и рекреационно-оздоровительных технологиях(укрепление здоровья, совершенствовании телосложения, осанки и физической подготовленности)	36				2		34	
ИТОГО по установочной сессии		36				2		34	
Зимняя сессия 4 курс									
1	Технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.								
1.1	Современные методики и технологии при изучении техники базовых упражнений для мышц плечевого пояса, туловища, мышц ног.	8					2	6	
1.2	Определения воздействия на организм нагрузок по ЧСС. Определение массы тела.	8					2	6	
1.3	Составление комплексов атлетической гимнастики для мальчиков среднего звена школы, девочек среднего звена школы, юношей старшего звена школы, девушек для старшего звена школы, для коррекции избыточной массы тела в старшем звене школы.	8					2	6	
1.4	Современные методики и технологии для организации оздоровительной деятельности: способы страховки; предупреждения травматизма. Изучение техники упражнений для основных мышечных групп и вспомогательного плана.	8					2	6	
	Промежуточная аттестация	4							Зачет
ИТОГО по зимней сессии 4 курс		32					8	24	

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (всего часов.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторные занятия		СРС	Аудиторные занятия		СРС	
			лек.ц.	практ.		лек.ц.	практ.		
	Всего:	72				2	8	58	

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Установочная сессия	
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1	<i>Основы дисциплины атлетизм как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.</i>	
1.1	Характеристика атлетизма, ее роль в здоровьесберегающих и рекреационно-оздоровительных технологиях (укрепление здоровья, совершенствовании телосложения, осанки и физической подготовленности)	Возникновение и развитие атлетизма в России и за рубежом. Соревнования по атлетизму, эволюция правил соревнований, техники, тактики. Перспективы развития атлетизма. Современные методики и технологии для организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в атлетизме. Технологии обучения двигательным действиям и развитие физических качеств.
	Зимняя сессия 3 курс	
<i>Содержание лабораторных занятий</i>		
1	<i>Технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.</i>	
1.1	Современные методики и технологии при изучении техники базовых упражнений для мышц плечевого пояса, туловища, мышц ног.	Современные методики и технологии при освоении упражнений, позволяющих качественно проработать основную группу мышц: 1. Упражнение на развитие бицепса; 2. Упражнения длякрепления трицепса; 3. Развитие грудных мышц; 4. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса; 5. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса; 6. Развитие широчайших мышц спины; 7. Развитие мускулатуры плеча; 8. Упражнения на развитие мышц ног.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		Классический набор упражнений: - становая тяга, жим штанги на горизонтальной скамье; - приседание со штангой на плечах. Также к многосуставным (не классическим) относятся: - армейский жим (жим штанги с груди); - подтягивание на перекладине; - тяга штанги в наклоне; - отжимание на брусьях.
1.2	Определения воздействия на организм нагрузок по ЧСС. Определение массы тела.	Расчет роста-массового показателя. Снятие антропометрических данных.
1.3	Составление комплексов атлетической гимнастики для мальчиков среднего звена школы, девочек среднего звена школы, юношей старшего звена школы, девушек для старшего звена школы, для коррекции избыточной массы тела в старшем звене школы.	Дозировка согласованная с функциональными показателями данного возраста. Проверка конспекта и выполнение
1.4	Современные методики и технологии для организации оздоровительной деятельности: способы страховки; предупреждения травматизма. Изучение техники упражнений для основных мышечных групп и вспомогательного плана.	Страховка на жимах. Страховка на приседах. Страховка на разводах. Страховка настановой тяги. Упражнение для мышц шеи. Упражнение для мышц плечевого пояса. Упражнение для мышц туловища. Упражнение для мышц пояса нижних конечностей. Упражнения для мышц пресса. Упражнение для мышц кистей. Упражнение для мышц голени и ступней.
	Промежуточная аттестация - <i>зачет</i>	

4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре	80	Лекционные занятия (конспект) (1 занятие)	2 балла - посещение 1 лекционного занятия	1-2

(Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	Лабораторные занятия (8 занятий)	2 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100%	8-16
	Тест	48 баллов - процент правильных ответов 80-100%; 28 баллов - процент правильных ответов 65-79,9%; 14 баллов - процент правильных ответов 50-64,9%; 0 баллов - процент правильных ответов менее 50%.	14-48
	Реферат	8 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	8 - 20
Итого по текущей работе в семестре			31 - 80
Итого по промежуточной аттестации (зачет)			20 б.
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации			51 – 100 б.

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва : Спорт, 2017. - 408 с. : ил. - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5.- Текст :непосредственный.

2. Мамонов, В. Атлетическая гимнастика : Техника независимого тренинга. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. - 127 с. - (Хит сезона). - ISBN 5222023729. - Текст :непосредственный.

Дополнительная учебная литература

1. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева ; МО и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет». – Электронные текстовые данные. - Оренбург : ОГУ, 2014. - 110 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602>(дата обращения: 14.01.2020). - Текст : электронный.

2. Василенко, А. Тренинг, питание, спортивная фармакология в бодибилдинге. - Москва :RealPump, 2004. - 224с. - Библиогр.: с. 218. - ISBN 599002021X.- Текст :непосредственный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Таблица 8 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой
--	--

	форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
114 Учебная аудитория для проведения: - занятий семинарского (практического) типа; - индивидуальных консультаций. Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья. Лабораторное оборудование: компьютер, анализатор Аккутренд Плюс, устройство психофизического тестирования УПФТ-1/30 («Психофизиолог»), монитор сердечного ритма, весы медицинские, динамометры кистевые, спирометры, эргометры, тонометр, ростомер. Учебно-наглядные пособия: раздаточный материал по психофизиологии в здоровьесбережении, мониторингу физического состояния школьников и физиологии физического воспитания и спорта. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО); Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	
115 Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения: - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: специализированное оборудование для тренажерного зала (стойки, блины и т.д.), тренажерный комплекс силовой «BMG-4700C» в комплекте: «Бицепс», «Добрыня», «Жим», штанги тренировочные, гири, гантели, устройство для снятия показаний динамического равновесия.	

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Федеральный портал «Федерация фитнес-аэробики России» <http://www.fitness-aerobics.ru/>;
2. Сайт спортивной федерации РФ <http://www.shaping.ru> — Федерация шейпинга.

6 Иные сведения и (или) материалы.

6.1 Примерные темы письменных учебных работ

Темы рефератов:

1. Атлетическая гимнастика, ее история и место в системе физического воспитания.
2. Методика обучения технике упражнений со штангой, гантелями, гириями.
3. Методика обучения технике упражнений на тренажерах.
4. Форма построения учебного занятия по атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях.
5. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Методика выбора и использования упражнений с отягощениями, в целях развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
7. Методика эксплуатации спортивных снарядов, тренажеров, приспособлений при выполнении упражнений в процессе учебных занятий.
8. Возрастные этапы развития детей и подростков. Учёт возрастных особенностей на занятиях атлетической гимнастики.
9. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с лицами женского пола.
10. Методические основы для организации и проведения физкультурных мероприятий с учётом возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся.

6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Зимняя сессия 4 курса

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Основы дисциплины атлетизм как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.		
1.1 Характеристика атлетизма, ее роль в здоровьесберегающих и рекреационно-оздоровительных технологиях (укрепление здоровья, совершенствовании телосложения, осанки и физической подготовленности)	1. Место и значение атлетизма в отечественной сфере физической культуры. 2. Профессионально-прикладное, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии в атлетизме 3. Значение атлетической гимнастики для развития физических качеств. 4. Виды упражнений в атлетизме. 5. Гантельная гимнастика	

	и ее характеристика.	
2. Технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.		
2.1 Современные методики и технологии при изучении техники базовых упражнений для мышц плечевого пояса, туловища, мышц ног..	6. Упражнения со штангой и их характеристики. 7. Упражнения с гирями и их характеристики. 8. Упражнения на тренажерах и их характеристики.	
2.2 Определения воздействия на организм нагрузок по ЧСС. Определение массы тела.	9. Сила – как двигательное средство. 10. Абсолютная сила. 11. Относительная сила. 12. Взрывная сила.	
2.3 Составление комплексов атлетической гимнастики для мальчиков среднего звена школы, девочек среднего звена школы, юношей старшего звена школы, девушек для старшего звена школы, для коррекции избыточной массы тела в старшем звене школы.	13. Режимы мышечной деятельности. 14. Динамические методы развития силы. 15. Статические методы развития силы. 16. Инструментальный метод развития силы. 17. Терминологии в атлетизме. 18. Основы технических упражнений с гантелями. 19. Основы технических упражнений с гирями.	
2.4 Современные методики и технологии для организации оздоровительной деятельности: способы страховки; предупреждения травматизма. Изучение техники упражнений для основных мышечных групп и вспомогательного плана.	20. Основы технических упражнений со штангой. 21. Основы технических упражнений на тренажерах. 22. Этапы обучения в атлетизме. 23. Цель и задачи обучения упражнениям. 24. Планирование нагрузки в атлетической гимнастике. 25. Понятие об объеме нагрузки в атлетизме. 26. Понятие об интенсивности нагрузки в атлетизме. 27. Подготовка инвентаря к занятиям атлетизме.	

Составитель (и): Зауэр Н. Г.ст. преподаватель кафедры ФКС

(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))