



**Рівненський державний гуманітарний
університет**

Педагогічний факультет (інститут)

**Кафедра теорії і практики фізичної культури і
базової загальновійськової підготовки**

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Атлетизм з методикою викладання
Освітня програма	«Середня освіта (Фізична культура)», першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А4 «Середня освіта (Фізична культура)», галузі знань А «Освіта»
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	<u>3</u> кредити / <u>90</u> годин
Вид підсумкового контролю з	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Семенович Сергій Васильович
CV викладача на сайті кафедри	https://som.rv.ua/?team_manager=
E-mail викладача	serhii.semenovych@rshu.edu.ua

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання курсу. Забезпечення студентів знаннями основних теоретичних і методичних положень з атлетизму як засобу фізичного виховання.

Завдання вивчення дисципліни:

1. Ознайомити студентів з теоретичними положеннями викладання атлетизму, організації та методики проведення занять і змагань з атлетизму.
2. Навчити творчо використовувати отримані знання з методики атлетизму при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань.
3. Сприяти активізації пізнавальної діяльності студентів, формувати вміння самостійно поповнювати знання, організовувати дозвілля учнівської молоді, впроваджувати силові вправи в різні форми занять.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «методика викладання атлетизму»

Тема 1.1. Характеристика поняття «сила». Структура силових здібностей людини:

а) характеристика поняття «сила», як фізичної якості; б) максимальна сила; в) статична сила; г) динамічна сила; е) абсолютна сила; є) відносна сила; ж) швидкісна сила; з) силова витривалість.

Тема 1.2. Методики виховання силових здібностей та основні засоби розвитку сили: а) *основні методи розвитку сили:* метод максимальних зусиль, метод повторних зусиль, використання статичних (ізометричних) вправ, вправи в уступаючому режимі; б) *принципи побудови тренувального процесу:* об'єм та інтенсивність тренувального навантаження, кількість повторень у підході, кількість вправ у тренуванні, темп виконання вправ; частота занять силовими вправами, інтервали відпочинку в тренуванні вправами силового характеру, дихання, затримка дихання і натужування у силових видах спорту; в) *засоби розвитку сили:* вправи з вагою зовнішніх предметів, вправи з обтяженням вагою власного тіла, вправи з використанням тренажерних пристроїв загального типу, вправи з обтяженням опором, вправи з комбінованим.

Змістовий модуль 2. Навчання техніки вправ для виховання сили основних м'язових груп

Тема 2.1. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів грудей: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Тема 2.2. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів ніг: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Тема 2.3. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів спини: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Тема 2.4. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів плечей: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Тема 2.5. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів рук: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Тема 2.6. Техніка виконання вправ для виховання сили м'язів живота і шиї: а) базові вправи; б) ізольовані вправи; в) корегуючі вправи.

Змістовий модуль 3. Особливості впливу занять атлетизмом на опорно-руховий апарат людини

Тема 3.1. Типи статури й атлетизм: а) характеристика типів статури за класифікацією Шелдона: екоморфов (астенік), мезоморфов (нормостенік), ендоморфов (гіперстенік); б) особливості тренувань силовими вправами в залежності від типу статури: екоморфов (астенік), мезоморфов (нормостенік), ендоморфов (гіперстенік).

Тема 3.2. Корегуючий напрямок в атлетизмі: а) корекція м'язової маси (нарощування, виснаження); б) корекція форми м'язів (вплив на різні ділянки м'яза); в) корекція вад статури (зміна форм тіла в залежності від очікуваного результату); г) корекція функціональних вад постави (корекція сутулої, лордотичної і плоскої постав).

Тема 3.3. Попередження травматизму в атлетизмі: а) розминка; б) самоконтроль; в) страховка; г) правильна техніка вправ; д) принципи поступовості і доступності; е) засоби фіксації попереку і колінних суглобів; є) профілактика сплюснення стопи і хребта.