

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна

Должность: Директор

Дата подписания: 23.08.2022 18:04:46

Уникальный программный ключ:

c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации

Нижегородский государственный социально-педагогический институт (филиал)

федерального государственного автономного образовательного учреждения

высшего образования

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

В.В. Дикова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.08.04 «АТЛЕТИЗМ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»**

Уровень высшего образования

Направление подготовки

Профиль

Форма обучения

Бакалавриат

44.03.01 Педагогическое образование

Физическая культура и спорт

Заочная

Нижний Тагил  
2022

Рабочая программа дисциплины «Атлетизм с методикой преподавания». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2022. – 16с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование.

Автор: кандидат биологических наук, В.А. Федюнин  
декан факультета спорта  
и безопасности жизнедеятельности

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры БЖФК А.В. Неймышев

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» апреля 2022г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2022 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2020 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ Л. А. Сорокина

Главный специалист отдела информационных ресурсов О. В. Левинских

Декан ФСБЖ А.В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный  
социально-педагогический институт  
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», 2022.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2.Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	6
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины.....	8
5. Образовательные технологии.....	9
6. Учебно-методические материалы.....	9
6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий.....	9
6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента.....	12
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	14
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	15
9. Текущая аттестация качества усвоения знаний.....	15
10. Промежуточная аттестация.....	15

## 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 44.03.01 Педагогическое образование (, профиль «Физическая культура и адаптивное физическое воспитание»). Дисциплина Б1.О.08.04 «Атлетизм с методикой преподавания» включена в Блок Б.1 «Дисциплины (модули)» и является составной частью раздела «Физическая культура». Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Дисциплина «Атлетизм с методикой преподавания» изучается на четвертом курсе, в седьмом семестре и тесно связана с другими учебными дисциплинами, такими как «Теория и методика обучения физической культуре», «Организация физического воспитания в образовательной организации». 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:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИУК 3.1. Знает правовые и этические нормы социального взаимодействия; способен использовать стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели
		ИУК 3.2. Различает особенности поведения разных групп людей или отдельных членов команды, с которыми работает; учитывает их в своей деятельности
		ИУК 3.3. Определяет свою роль в команде и способен к построению эффективного взаимодействия для достижения поставленной цели
	УК8. Способен создавать и поддерживать в жизни и в проф. деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в т. ч. при угрозе и возникновении чрезвычай. ситуаций и военн. конфликтов	ИУК 8.1. Знает основные требования, предъявляемые к обеспечению безопасности жизнедеятельности; способы защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; меры профилактики травматизма, инфекционных и неинфекционных
		ИУК 8.2. Умеет выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся и персонала
		ИУК 8.3. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте, в том числе при вИОПК 2.1. Знает принципы разработки основных и дополнительных

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
		образовательных программ на основании требований ФГОС и других нормативных документов озникновении чрезвычайных ситуаций
Разработка основных и дополнительных образовательных программ	ПК1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

**Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ (очное отделение)**

Вид работы	Форма обучения	
	заочная	
	4 курс	
	зимняя	летняя
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>108</b>	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>18</b>	
Лекции	4	
Практические занятия	8	6
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>90</b>	
Изучение теоретического курса	24	62
Подготовка к зачету		4

## 4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

### Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Всего, часов	Вид контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы		
<b>Введение в курс дисциплины.</b> Основные группы мышц человека, их свойства и функции. Меры безопасности при организации занятий.		0.5			10	тест
<b>Раздел 1. Методика силовой тренировки</b>						
<i>Тема 1.</i> Упражнения с отягощениями на различные группы мышц		1	4	-	16	Практическое задание
<i>Тема 2.</i> Комплексы силовых упражнений в атлетизме		0.5	2	-	16	Практическое задание
<b>Раздел 2. Питание в атлетизме</b>						
<i>Тема 1.</i> Принципы организации питания спортсменов при занятиях атлетизмом		0.5	2	-	12	Практическое задание
<i>Тема 2.</i> Основные схемы питания атлетов		0.5	2	-	12	Практическое задание
<b>Раздел 3. Бодибилдинг</b>						
<i>Тема 1.</i> Понятие бодибилдинга. Особенности тренировочного процесса. Питание в бодибилдинге. Организация соревнований по бодибилдингу, правила участия, правила судейства		0.5	2	-	10	Доклад (презентация) на практическом занятии
<b>Раздел 4. Гиревой спорт</b>						
<i>Тема 1.</i> Организация тренировочного процесса. Организация соревнований по гиревому спорту.		0.5	2	-	10	Практическое задание. Доклад (презентация) на практическом занятии
зачет	<b>4</b>				<b>4</b>	
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>14</b>		<b>86</b>	

### Практические занятия

№ раздела	Наименование практических занятий	Кол-во ауд. часов
1	<b>Тема 1.</b> Упражнения с отягощениями на различные группы мышц	2
1	<b>Тема 2.</b> Комплексы силовых упражнений в атлетизме	2
2	<b>Тема 3.</b> Принципы организации питания спортсменов при занятиях атлетизмом	2
2	<b>Тема 4.</b> Основные схемы питания атлетов	2
3	<b>Тема 5.</b> Понятие бодибилдинга. Особенности тренировочного процесса. Питание в бодибилдинге. Организация соревнований по бодибилдингу, правила участия, правила судейства	2
3	<b>Тема 6.</b> Организация тренировочного процесса по гиревому спорту. Организация соревнований по гиревому спорту.	4

### **4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины Лекционный курс (4 часа)**

#### **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 гирями. 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-методические материалы**

### **6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий**

#### ***Тема 1. Упражнения с отягощениями на различные группы мышц.***

***Задание:*** Отработать выполнение упражнений с отягощениями на различные группы мышц: выполнить базовые упражнения и изолирующие (вспомогательные) упражнения.

**Литература для подготовки к практическому занятию:**

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой тренировки в спорте [Электронный ресурс] / Ю. В. Верхошанский // 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/11816/#2>

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. – СПб.: Советский спорт, 2009.

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.

**Электронные ресурсы:**

Твой тренер [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tvoytrener.com/>

**Тема 2. Комплексы силовых упражнений в атлетизме**

**Задание:** Отработать различные комплексы силовых упражнений в атлетизме. Предложить свой вариант комплекса силовой тренировки.

**Литература для подготовки к практическому занятию:**

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой тренировки в спорте [Электронный ресурс] / Ю. В. Верхошанский // 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/11816/#2>

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. – СПб.: Советский спорт, 2009.

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.

**Электронные ресурсы:**

Твой тренер [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tvoytrener.com/>

**Тема 3. Принципы организации питания спортсменов при занятиях атлетизмом**

**Задание:** Составить рацион питания и меню спортсменов-атлетов (с учетом возраста, тренированности, планируемого результата) (работа в малых группах по вариантам).

**Литература для подготовки к практическому занятию:**

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой тренировки в спорте [Электронный ресурс] / Ю. В. Верхошанский // 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/11816/#2>

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. – СПб.: Советский спорт, 2009.

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.

### **Электронные ресурсы:**

Твой тренер [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tvoytrener.com/>

### **Тема 4. Основные схемы питания атлетов**

**Задание:** Составить схемы питания для начинающих спортсменов с учетом типа телосложения, возраста, уровня тренированности. Составить схемы питания спортсменов, занимающихся более года с учетом типа телосложения, возраста, уровня тренированности. Рассмотреть схемы питания заслуженных атлетов: Дж.Уайдера, А.Шварценеггера и др.

#### **Литература для подготовки к практическому занятию:**

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой тренировки в спорте [Электронный ресурс] / Ю. В. Верхошанский // 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/11816/#2>

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. – СПб.: Советский спорт, 2009.

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.

### **Электронные ресурсы:**

Твой тренер [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tvoytrener.com/>

### **Тема 5. Понятие бодибилдинга. Особенности тренировочного процесса. Питание в бодибилдинге**

**Задание:** Подготовить презентации на тему «Бодибилдинг: что это такое?»

#### **Литература для подготовки к практическому занятию:**

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой тренировки в спорте [Электронный ресурс] / Ю. В. Верхошанский // 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/11816/#2>

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. – СПб.: Советский спорт, 2009.

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.

### **Электронные ресурсы:**

Твой тренер [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tvoytrener.com/>

## **Тема 6. Организация соревнований по бодибилдингу, правила участия, правила судейства**

**Задание:** Найти мультимедиа материалы по проведению соревнований по бодибилдингу.

### **Литература для подготовки к практическому занятию:**

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой тренировки в спорте [Электронный ресурс] / Ю. В. Верхошанский // 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/11816/#2>

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. – СПб.: Советский спорт, 2009.

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.

### **Электронные ресурсы:**

Твой тренер [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tvoytrener.com/>

## **Тема 7. Организация тренировочного процесса в гиревом спорте. Организация соревнований по гиревому спорту.**

**Задание:** отработать базовые упражнения в гиревом спорте – рывок гири и толчок гири. Отработать простейшие элементы силового жонглирования – простой переворот и обратный переворот.

Подготовить презентацию «Гиревой спорт»

### **Литература для подготовки к практическому занятию:**

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой тренировки в спорте [Электронный ресурс] / Ю. В. Верхошанский // 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/11816/#2>

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. – СПб.: Советский спорт, 2009.

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.

### **Электронные ресурсы:**

Твой тренер [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tvoytrener.com/>

## **6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента**

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Аудит	Самост		
1. Введение в курс дисциплины. Основные группы мышц человека, их свойства и функции. Меры безопасности при организации занятий.	5	2	3	Работа с основной и дополнительной литературой Выяснить роль атлетизма в формировании физических и моральных качеств спортсмена	Тест-контроль  Обсуждение вопросов на практическом занятии
2. Упражнения с отягощениями на различные группы мышц	30	16	14	Работа с основной и дополнительной литературой Заполнить таблицу	Проверка выполнения задания на практическом

				«Базовые и вспомогательные (изолирующие) упражнения с отягощениями»	занятия
--	--	--	--	---	---------

3. Комплексы силовых упражнений в атлетизме	30	14	16	Работа с основной и дополнительной литературой Отработка навыков выполнения упражнений с отягощениями.	Проверка выполнения задания на практическом занятии
4. Принципы организации питания спортсменов при занятиях атлетизмом	16	4	12	Работа с основной и дополнительной литературой Подбор продуктов питания для атлетов	Проверка выполнения задания на практическом занятии
5. Основные схемы питания атлетов	14	4	10	Работа с основной и дополнительной литературой Составление рационов питания для спортсменов различного возраста и различного уровня тренированности	Проверка выполнения задания на практическом занятии Анализ составленных рационов
6. Понятие бодибилдинга. Особенности тренировочного процесса. Питание в бодиблдинге. Организация соревнований по бодибилдингу, правила участия, правила судейства	20	4	16	Работа с основной и дополнительной литературой Разработка проекта и подготовка презентации по теме «Бодибилдинг» Подбор мультимедиапродукта о соревнованиях по бодибилдингу	Представление и защита проекта на практическом занятии
7. Организация тренировочного процесса. Организация соревнований по гиревому спорту.	20	6	14	Работа с основной и дополнительной литературой Разработка проекта и подготовка презентации по теме «Гиревой спорт»	Представление и защита проекта на практическом занятии
8. Зачет	9		9	Подготовка к зачету	Сдача зачета
9. Дифференцированный зачет	9		9	Подготовка к зачету	Сдача зачета
Всего:	144	50	94		

## **7. 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>

### **Дополнительная литература**

2. 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»

3. 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/>

## **8. 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.