

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **СОДЕРЖАНИЕ** |  | |
| 1. | Цели и задачи дисциплины |  | |
| 1.1. | Цель дисциплины |  | |
| 1.2. | Задачи |  | |
| 2, | Место дисциплины в структуре ООП ВПО |  | |
| 3 | Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины |  | |
| 4 | Структура и содержание дисциплины |  | |
| 4.1. | Структура дисциплины |  | |
| 4.2. | Матрица формируемых дисциплиной компетенций |  | |
| 4.3. | Содержание дисциплины |  | |
| 4.4. | Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля |  | |
| 5. | Образовательные технологии | |  | |
| 6 | Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины | |  | |
| 7. | Учебно-методическое и информационное обеспечение  дисциплины | |  | |
| 7.1. | Основная литература | |  | |
| 7.2. | Дополнительная литература | |  | |
| 7.3. | Интернет-ресурсы | |  | |
| 8. | Материально-техническое обеспечение дисциплины | |  | |

# 1.Цели и задачи дисциплины.

**Цели:**

- Формирование профессионально-педагогических знаний и умений, навыков по методике обучения упражнениям тяжелой атлетики и атлетической гимнастики, необходимым для самостоятельной работы в различных звеньях государственной системы физического воспитания.

- Подготовить преподавателей и тренеров по тяжелой атлетике и атлетической гимнастике для работы в спортивных школах и приобрести практические навыки для развития физических качеств: силы, гибкости, ловкости и силовой выносливости.

**Задачи:**

- Освоить методики обучения упражнениями тяжелой атлетики и атлетической гимнастики с учетом возрастных и половых особенностей

- Приобрести необходимых знаний по организации обучения и тренировки упражнениям тяжелой атлетики и атлетической гимнастики в общеобразовательных школах, СДЮШОР, специальных учебных заведениях.

- Приобрести практические навыки для развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, силовой выносливости.

**2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

2.1. Учебная дисциплина **силовые виды спорта** (Б1.В.ДВ.5) относится к вариативной части первого блока ООП.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами:

1 курс - анатомия человека, история

2 курс – педагогика ФК, биомеханика двигательной деятельности

3 курс – биохимия спорта

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых освоение дисциплины **силовые виды спорта** необходимо как предшествующее: ППМ, технология спортивной тренировки ИВС

**3.** **Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины** **силовые виды спорта:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих профессиональных (ОПК) компетенций:

* способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

**В результате освоения дисциплины силовые виды спорта студент должен:**

**Знать:**

- Историю развития тяжелой атлетики и атлетической гимнастики

- Технику выполнения упражнений

- Особенности методики обучения и тренировки

- Режим питания и личная гигиена, контроль и самоконтроль

- Организация проведения соревнований и правила соревнований по тяжелой атлетики и атлетической гимнастике

**Уметь:**

- Технически правильно выполнять все упражнения по тяжелой атлетики и атлетической гимнастики

- Осуществлять показ, объяснение и давать методические рекомендации по технике выполнения упражнений атлетической гимнастики и тяжелой атлетики

- Организовывать и проводить занятия по атлетической гимнастике для мужчин и женщин и тяжелой атлетики для мужчин

- Применять упражнения атлетической гимнастики и тяжелой атлетики в занятиях по ОФП СФП в своих видах спорта

- Организовывать и проводить простейшие соревнования по атлетической гимнастике и тяжелой атлетике

- Применять упражнения атлетической гимнастики и тяжелой атлетики в занятиях общеобразовательной школы, для развития физических качеств

- Подавать и выполнять строевые команды

- Оказывать первую помощь в случае получения травмы

**Владеть**:

- Необходимым запасом теоретических знаний, навыков в тяжелой атлетике и атлетической гимнастики

- Техникой основных тяжелоатлетических упражнений;

-.Тяжелоатлетической терминологией при объяснении специально-вспомогательных упражнений;

- Владеть основами составления комплексов и проводить занятия с различным контингентом.

- Планированием и проведением тренировочным процессом по тяжелой атлетике и атлетической гимнастики

**4. Структура и содержание дисциплины «Силовые виды спорта»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

**4.1. Структура дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел дисциплины, темы раздела** | **Семестр** | **Неделя семестра** | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)** | | | | | | **Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)**  **Форма промежуточной аттестации**  **(по семестрам)** |
| **Всего** | **Лекции** | **Практические занятия** | **Методические занятия** | **Семинарские занятия** | **Самостоятельная работа студентов** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  | **Раздел 1**  **Тяжелая атлетика** | **7** |  |  |  |  |  |  |  | **Зачет** |
|  | 1. История развития, техника, методика обучения и тренировка в т/ атлетике, правила соревнований. |  |  | **4** |  |  |  |  | 4 | Анализ исторических  и различных литературных источников по  истории развития т/а и а/г |
|  | 2. Обучение технике классических упражнений по т/ атлетике. |  |  | **12** |  | 8 |  |  | 4 | Текущий  опрос |
|  | 3.Совершенствование техники классических упражнений. |  |  | **14** |  | 6 |  |  | 8 | микрозачет |
|  | 4. Обучение и совершенствование техники специально-вспомогательных упражнений. |  |  | **16** |  | 6 |  |  | 10 | микрозачет |
|  | 5. Организация и проведение соревнований и практика судейства соревнований по т/ атлетике. |  |  | **6** |  | 2 |  |  | 4 | микрозачет |
|  | **ИТОГО** |  |  | **52** |  | **22** |  |  | **30** |  |
|  | **Раздел 2**  **Атлетическая гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. История развития, техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование. |  |  | **6** |  | 1 |  |  | 5 | Анализ исторических  и различных литературных источников по  истории развития т/а и а/г |
|  | 2. Режим питания и личная гигиена (ассортимент продуктов, водно-солевой режим и т.д.), гигиена тела, уход за кожей, волосами, полостью рта и т. д.  Организация соревнования и правила соревнования. |  |  | **14** |  | 6 |  |  | 8 | микрозачет |
|  | 3. Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей). |  |  | **16** |  | 6 |  |  | 10 | микрозачет |
|  | 4. Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качесв. |  |  | **20** |  | 10 |  |  | 10 | микрозачет |
|  | **Итого по а\г** |  |  | **56** |  | **23** |  |  | **33** |  |
|  | **ВСЕГО** |  |  | **108** |  | **45** |  |  | **63** |  |

**4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы и темы дисциплины** | **Кол-во час** |
| ПК-5 |
| 1 | 2 | 3 |
| **Раздел 1**  **Тяжелая атлетика** |  |  |
| 1. История развития, техника, методика обучения и тренировка в т/ атлетике, правила соревнований. | **4** | **+** |
| 2. Обучение технике классических упражнений по т/ атлетике. | **12** | **+** |
| 3.Совершенствование техники классических упражнений. | **14** | **+** |
| 4. Обучение и совершенствование техники специально-вспомогательных упражнений. | **16** | **+** |
| 5. Организация и проведение соревнований и практика судейства соревнований по т/ атлетике. | **6** | **+** |
| **Раздел 2.**  **Атлетическая гимнастика** |  |  |
| 1. История развития, техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование. | **6** | **+** |
| 2. Режим питания и личная гигиена (ассортимент продуктов, водно-солевой режим и т.д.), гигиена тела, уход за кожей, волосами, полостью рта и т. д.  Организация соревнования и правила соревнования. | **14** | **+** |
| 3. Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей). | **16** | **+** |
| 4. Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств. | **20** | **+** |
| **ИТОГО** | 108 |  |
|  |  |  |

**4.3. Содержание дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов, тем дисциплины** | **Содержание разделов, тем** |
|  | |
| **Раздел № 1. Тяжелая атлетика** | |
| 1. История развития, техника, методика обучения и тренировка в т/ атлетике, правила соревнований. | 1. Предмет и задачи т/ атлетики, организация занятий по т/а, требованиям, предъявляемые к студентам при прохождении курса т/атлетики. 2. История развития т/а в дореволюционной России: а) проявление в России профессиональной т/а (кружок В.Ф. Краевского); б) первые чемпионаты России и первые чемпионы. Программа соревнований, весовые категории; в) успехи русских тяжёлоатлетов на международных соревнованиях (первые выезды русских т/а за границу); г) география и число занимающихся т/а в царской России. 3. Роль всеобуч. в развитии физической культуры и спорта. Московская лига т/а. Постановления партии и правит. О развитии ФК и спорта в стране. 4. Участие советских т/а в боях за советскую Родину в Великой ОВ. 5. Принятие сов. т/атлетов в Международную федерацию по т/а. Участие сов. т/а в первенствах Европы, Мира, Олимп. играх. |
| 2. Обучение технике классических упражнений по т/ атлетике. | 1. Дать представление об основах техники классических упражнений. 2. Выработать профессиональный взгляд технику упражнений. 3. Ознакомление с упражнениями атлетической гимнастики и техники и выполнения упражнений с гирями |
| 3.Совершенствование техники классических упражнений. | 1. Спортивная техника. 2. Критерии техники классических упражнений (реализация силовых возможностей, мощность, ритм). 3. Техника класс. упражнений– приёмы, части фазы, элементы. |
| 4. Обучение и совершенствование техники специально-вспомогательных упражнений. | 1. Методы обучения в т\а и гиревом спорте. 2. Использование дидактических правил и принципов в процессе обучения. 3. Методы разучивания классических упражнений 4. Последовательность обучения. 5. Вес поднятия штанги при обучении. |
| 5. Организация и проведение соревнований и практика судейства соревнований по т/ атлетике. | 1. Организация и правила соревнований. 2. Характер и программа соревнований. 3. Судейская коллегия. 4. Участники соревнований. 5. Правила выполнения упражнений. 6. Оборудование и инвентарь соревнований. |
| **Раздел № 2. Атлетическая гимнастика** | |
| 1. История развития, техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование. | 1. Предмет, задачи и содержание курса атлетической гимнастики. 2. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания. 3. Применение упражнений атлетической гимнастики в занятиях различными видами спорта. 4. Значение атлетической гимнастики для физического воспитания населения. Требование к студентам при прохождении курса атлетической гимнастики. 5. Краткий обзор истории развития атлетической гимнастики, первые выдающиеся русские атлеты. 6. Развитие атлетической гимнастики в России и за рубежом. |
| 2. Режим питания и личная гигиена (и т.д.), гигиена тела,  Организация соревнования и правила соревнования. | 1. Ассортимент продуктов 2. Водно-солевой режим 3. Уход за кожей, волосами, полостью рта и т. д. 4. Правила судейства соревнования |
| 3. Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей). | 1. Инвентарь и оборудование мест занятий 2. Основы техники упражнений атлетической гимнастики для развития основных мышечных групп.   а) упражнения для развития и совершенствования силы мышц шеи;  б) упражнения для развития и совершенствования силы мышц верхнего пояса (грудного отдела)  в) упражнения для развития и совершенствования мышц верхних конечностей  г) упражнения для развития и совершенствования мышц туловища  д) упражнения для развития и совершенствования силы мышц пояса нижних конечностей и мышц нижних конечностей  3. Методика составления тренировочных программ. |
| 4. Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств. | 1. Основы методики обучения и тренировки в атлетической гимнастике. 2. Специальные упражнения, применяемые при обучении. 3. Особенности обучения детей разного возраста и пола (мальчиков, юношей, девочек, девушек). 4. Особенности обучения взрослых. 5. Физические качества необходимые атлету (сила выносливости, силовая выносливость, быстрота и гибкость) 6. Воспитание волевых качеств. |

**4.4. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел дисциплины,**  **темы раздела** | **Всего часов** | **Содержание самостоятельной работы** | **Форма контроля** |
| **7 семестр** | | | | |
|  | **Раздел № 1. Тяжелая атлетика** |  |  |  |
|  | 1. История развития, техника, методика обучения и тренировка в т/ атлетике, правила соревнований. | 4 | 1. Участие советских и российских атлетов в чемпионатах мира и Европы. 2. Исторические аспекты снижения возраста начальной, спортивной подготовки в силовых видах спорта. 3. Основные положения правил соревнований по т/атлетике. 4. Практическое выполнение функций судей (по заданию преподавателя). 5. Практическое выполнение упражнений из программы по т/атлетике | дискуссия |
|  | 2. Обучение технике классических упражнений по т/ атлетике. | 4 | 1. Изучение техники подъёма штанги на грудь в п/п. 2. Изучение техники подъёма штанги на грудь в п/п и подседом «ножницы». 3. .Изучение техники подъёма штанги на грудь для толчка с подседом «ножницы» и ознакомление с техникой подъёма штанги на грудь с подседом. Разножка 4. Изучение техники подъёма штанги на грудь с подседом «разножка» и толчка от груди 5. Изучение техники рывка в п/п и с подседом «ножницы» | микрозачет |
|  | 3.Совершенствование техники классических упражнений. | 8 | 1. Совершенствование техники толчка классического и изучение техники рывка с подседом «ножницы» в целом исполнении 2. Совершенствование техники рывка и толчка классического и практики их судейства. Ознакомить по специально-вспомогательным упражнениям для толчка. 3. Совершенствование техники рывка классического и практика его судейства. Ознакомить со специально – вспомогательными упражнениями для толчка штанги от груди | микрозачет |
|  | 4. Обучение и совершенствование техники специально-вспомогательных упражнений. | 10 | 1. Ознакомить и привить умения и навыки в технике классических упражнений, практики судейства и специально-вспомогательных упражнений для толчка 2. Формировать профессионально-педагогические взгляды на техническое мастерство и построение тренировочного процесса в тяжелой атлетике. 3. Формировать профессионально-педагогические умения и навыки по технике совершенствования толчка классического и специально-вспомогательных упражнений для рывка | микрозачет |
|  | 5. Организация и проведение соревнований и практика судейства соревнований по т/ атлетике. | 4 | 1. Практика судейства соревнований в качестве секретаря, рефери и судьи контролера. | микрозачет |
|  | ИТОГО | **30** |  |  |
|  | **Атлетическая гимнастика** |  |  |  |
|  | 1. История развития, техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование. | 5 | 1. Применение упражнений атлетической гимнастики в занятиях различными видами спорта. 2. Значение атлетической гимнастики для физического воспитания населения. Требование к студентам при прохождении курса атлетической гимнастики. 3. Краткий обзор истории развития атлетической гимнастики, первые выдающиеся русские атлеты. | дискуссия |
|  | 2. Режим питания и личная гигиена (ассортимент продуктов, водно-солевой режим и т.д.), гигиена тела, уход за кожей, волосами, полостью рта и т. д.  Организация соревнования и правила соревнования. | 8 | 1. Правила судейства соревнования | микрозачет |
|  | 3. Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей). | 10 | * 1. Инвентарь и оборудование мест занятий  1. Методика составления тренировочных программ | микрозачет |
|  | 4. Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств. | 10 | 1. Основы методики обучения и тренировки в атлетической гимнастике. 2. Особенности обучения детей разного возраста и пола (мальчиков, юношей, девочек, девушек). 3. .Воспитание волевых качеств. | микрозачет |
|  | **ИТОГО** | **33** |  |  |
|  | **ВСЕГО** | **63** |  |  |

**5.** **Образовательные технологии**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов, тем дисциплины | Образовательные технологии |
|  | |
| **Раздел 1.**  **Тяжелая атлетика** | |
| 1. История развития, техника, методика обучения и тренировка в т/ атлетике, правила соревнований. | дискуссии |
| 2. Обучение технике классических упражнений по т/ атлетике. | практика, презентации, визуализация |
| 3.Совершенствование техники классических упражнений. | практика, презентации, визуализация |
| 4. Обучение и совершенствование техники специально-вспомогательных упражнений. | практика, презентации, визуализация |
| 5. Организация и проведение соревнований и практика судейства соревнований по т/ атлетике. | деловые игры |
| **Раздел 2.**  **Атлетическая гимнастика** |  |
| 1. История развития, техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование. | дискуссии |
| 2. Режим питания и личная гигиена (ассортимент продуктов, водно-солевой режим и т.д.), гигиена тела, уход за кожей, волосами, полостью рта и т. д.  Организация соревнования и правила соревнования. | Дискуссии  Деловые игры |
| 3. Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей). | практика, презентации, визуализация |
| 4. Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств. | практика, презентации, визуализация |

1. **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**Тяжелая атлетика**

1. Компонентная структура рывка классического.
2. Компонентная структура подъёма штанги на грудь.
3. Компонентная структура толчка штанги от груди.
4. Практическое выполнение классических упражнений на оценку.
5. Практическое выполнение специально-вспомогательных упражнений по заданию преподавателя.
6. Методика разучивания техники рывка
7. Методика разучивания техники подъема штанги на грудь для толчка
8. Методика разучивания техники толчка штанги от груди
9. Основные параметры тренировочной нагрузки в силовых видах спорта
10. Методы развития силы мышц
11. Методика составления тренировочных программ
12. Основные положения правил соревнований по т/атлетике.
13. Практическое выполнение функций судей (по заданию преподавателя).
14. Практическое выполнение упражнений из программы по т/атлетике

**Атлетическая гимнастика**

1. Где, когда и кем был организован первый атлетический клуб и кто является отцом атлетической гимнастики в России.
2. Первые выдающиеся атлеты России.
3. Развитие атлетической гимнастики в СССР и после его распада.
4. Мышцы шеи и упражнения для их развития.
5. Мышцы груди и упражнения для их развития.
6. Мышцы рук и упражнения для их развития.
7. Мышцы спины грудного отдела и упражнения для их развития
8. Мышцы живота и упражнения для их развития.
9. Мышцы таза и упражнения для их развития.
10. Мышцы поясничного отдела спины и упражнения для их развития.
11. Мышцы ног и упражнения для их развития.
12. Физические качества и методы развития физических качеств с помощью упражнений атлетической гимнастики.
13. Сила и методы развития.
14. Быстрота и методы развития.
15. Выносливость и методы развития.
16. Ловкость и методы развития.
17. Гибкость и методы развития.
18. Интенсивность и объём тренировочных нагрузок.
19. Питание и гигиена атлетов.
20. Инвентарь и оборудование для залов атлетической гимнастики.
21. **Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Автор | Название | Издательство | Гриф издания | Год издания | Кол-во в библиотеке | Ссылка на электронный ресурс | Доступность |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 7.1 Основная литература | | | | | | | | |
| 7.1.1 | Потовская Е.С., Шилько В.Г. | Атлетическая гимнастика. Учебно-методическое пособие | Томск |  | 2009 |  | <http://e.lanbook.com/view/book/44215> | С любой точки доступа для авторизированного пользователя |
| 7.1.2 | Верхошанский Ю.В. | Основы специальной силовой подготовки в спорте– 3-е изд. | М. : Советский спорт |  | 2013 |  | <http://e.lanbook.com/view/book/11816> | С любой точки доступа для авторизированного пользователя |
| 7.2. Дополнительная литература | | | | | | | | |
| 7.2.1. | Ибель Д.В. | Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге. Учебно-методическое пособие | М.: Человек |  | 2006 |  | <http://e.lanbook.com/view/book/60552> | С любой точки доступа для авторизированного пользователя |
| 7.2.2. | Губа В.П., Чесноков Н.Н. | Резервные возможности спортсменов: монография | М: ФК |  | 2008 |  | <http://e.lanbook.com/view/book/9172> | С любой точки доступа для авторизированного пользователя |
| 7.2.3. | Маюрникова Л.А., Позняковский В.М., Суханов Б.П., Гореликова Г.А. | Экспертиза специализированных пищевых продуктов. Качество и безопасность. | СПб. ГИОРД |  | 2012 |  | <http://e.lanbook.com/view/book/4888> | С любой точки доступа для авторизированного пользователя |
| 7.1.4. | Курысь В. Н. | Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие | М. : Советский спорт |  | 2013 |  | <http://e.lanbook.com/view/book/51912> | С любой точки доступа для авторизированного пользователя |

* 1. **Интернет ресурсы**

1. <http://www.ironman.ru/>

**8. Материально – техническое обеспечение дисциплины**

1. ***Спортивный зал (легкоатлетический манеж)*** с набором снарядов:

* шведская стенка (8 шт.);
* штанга (5 шт.);
* мини-штанга (1 шт.);
* медицинбол (10 шт.);
* силовые тренажеры для мышц ног (1 шт.);
* силовые тренажеры для мышц рук (1 шт.);
* тренажер для жима лежа (1 шт.);
* велотренажер (1 шт.);
* атлетическая скамья (4 шт.);
* тренажер «Кетлер» (1 шт.);
* силовой тренажер (1 шт.);
* тренажер «АБ-Шайпер» (1 шт.).