

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

*В.Г.Шилько* В.Г.Шилько

«21» марта 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

**Силовой атлетизм**

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2021**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.02.02

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

*О.И. Загrevский* О.И. Загrevский

Председатель УМК

*Ю.А. Карвунис* Ю.А. Карвунис

Томск – 2022

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

- ОПК-4 – способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- ПК-2 – способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК-4.1. Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.

ИОПК-4.2. Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок.

ИПК-2.1. Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

ИОПК-2.2. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– Освоить цели и задачи воспитания в процессе учебно-тренировочных занятий по силовому атлетизму; специфику использования принципов и методов воспитания в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

– Научиться разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий по силовому атлетизму с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся.

## **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части формируемой участниками образовательных отношений.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 6, зачет.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: психология, педагогика, педагогика физической культуры, анатомия человека, физиология человека.

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

- лекции: 4 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 32 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам**

Тема 1. История развития силовых видов спорта.

Характеристика атлетизма. Виды атлетизма. Задачи атлетизма. Истоки зарождения атлетизма.

Тема 2. Организация и проведение соревнований.

Основные категории положения о проведении соревнований по силовому атлетизму (цель, задачи, виды спортивной деятельности и т.д.).

Тема 3. Теория и методика обучения силовым видам спорта.

Комплексы упражнений направленных на развитие мышц.

Тема 4. Физическая подготовка в силовых видах спорта.

Биомеханическая структура выполнения классических упражнений в силовых видах спорта.

Тема 5. Методы развития силы и силовой выносливости.

Сила как базовое физическое качество, развивающееся в атлетизме. Характеристика силы. Средства развития силы. Методы развития силы.

Тема 6. Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя.

Тяжелая атлетика. История тяжелой атлетики с конца XIX до середины XX века. Развитие тяжелой атлетики в период 1920 г. – 1952 г. Упражнения. Тренировка тяжелоатлета.

Тема 7. Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений.

История пауэрлифтинга. Техника выполнения приседания. Техника выполнения жима лежа. Техника выполнения становой тяги.

Тема 8. Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.

Толчок. Рывок. Методика занятий. Организация тренировочного процесса.

Тема 9. Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.

История развития культуризма. Культуризм в СССР и России. Разновидности культуризма. Базовые упражнения в бодибилдинге.

## **9. Текущий контроль по дисциплине**

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ, тестов по лекционному материалу, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

## **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

Зачет в шестом семестре проводится в письменной форме по билетам. Билет содержит два теоретических вопроса и одно практическое задание. Продолжительность зачета 1,5 часа.

### Примерный перечень теоретических вопросов

1. Основатель кружка силовых видов спорта и начало существования кружка.
2. Правила соревнований по гиревому спорту.
3. Правила соревнований по тяжелой атлетике.
4. Правила соревнований по пауэрлифтингу.
5. История развития пауэрлифтинга в России.
6. Выдающиеся тяжелоатлеты.
7. Виды силы, присущие тяжелой атлетике, гиревому спорту, пауэрлифтингу.
8. Оборудование и инвентарь для занятий силовой подготовкой
9. Техника безопасности на занятиях по силовой подготовке.
10. Отличие технических характеристик штанги в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге.
11. Техника рывка и толчка в тяжелой атлетике.
12. Технические характеристики штанги в тяжелой атлетике.
13. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
14. Техника выполнения упражнений в гирях.
15. Технология и организация проведения занятий.
16. Влияние занятий по силовым видам спорта на повышение уровня физической подготовленности.
17. Оздоровительное влияние занятий.
18. Пауэрлифтинг как вид троеборья.
19. Подготовка мест соревнований.
20. Организация и проведение соревнований.
21. Работа судейской коллегии.
22. Классификация и планирование соревнований.
23. Положение о соревнованиях.
24. Основные средства подготовки в силовых видах.
25. Основные методы подготовки.
26. Методы развития силы.
27. Техника выполнения упражнений на базовые группы мышц.

### Практическое задание.

1. Упражнение «Подъем гантели одной рукой, в наклоне сидя»
2. Упражнение «Жим штанги лежа»
3. Упражнение «Приседание»
4. Упражнение «Жим ногами»
5. Упражнение «Сгибание разгибание рук в висе на перекладине»
6. Упражнение «Сгибание разгибание рук в упоре лежа»

### Вопросы и задания

- Описать упражнение «подъем гантели одной рукой, в наклоне сидя»
- Описать исходное положение.
- Описать действующие физические силы при упражнении «подъем гантели одной рукой, в наклоне сидя»
  - Определить симметричное или ассиметричное движение
  - Определить положение
  - Определить количество опорных точек
  - Описать выполнение упражнения «подъем гантели одной рукой, в наклоне сидя»
- Описать задействованные мышцы при упражнении «подъем гантели одной рукой, в наклоне сидя»

- Определить эффекты регулярных повторений упражнения «подъем гантели одной рукой, в наклоне сидя».
- **«Зачтено»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов (знание истории, возникновения вида спорта; классификации и системы физических упражнений в силовом атлетизме; проявление физических качеств у атлета; воспитание моральных-волевых качеств личности атлета; типовая структура организации учебно-тренировочных занятий; общие требования к методике проведения занятий; совершенствование техники, повышение уровня проявления физических качеств, совершенствование волевой подготовки; планирование занятий: учебный план, программа занятий, примерная форма плана спортивных мероприятий, примерная форма учета спортивных результатов; анатомо-физиологические особенности организма подростков и юношей), корректное использование спортивной терминологии. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.
- **«Не зачтено»** выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил незначительное количество ошибок или, если были выявлены незначительные проблемы в знаниях основных вопросов программы. Вместе с тем студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора, продемонстрировал недостаточное знакомство с основной и дополнительной литературой. Структура ответа не соответствовала требованию логичности изложения.

## **11. Учебно-методическое обеспечение**

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=3278>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План семинарских / практических занятий по дисциплине.
- г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

## **12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет**

- а) основная литература:
  1. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства / Л.С.Дворкин.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2012. – 160 с.
- б) дополнительная литература:
  1. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М.Амосов, Я.Л.Вендет.- Киев: Здоровье. 2011. – 56 с.
  2. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас ; пер. с англ. С. Э. Борич. — Минск : Попурри, 2014. — 224 с.
  3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н.Воробьев. - М. : ФиС, 2015.- 110 с.
  4. Венуто, Том. Нетрадиционная тактика тренировки ног // Итон Ман. № 9, 2000. - С. 20-25.
  5. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры /А.Н.Воробьев.- М. : ФиС, 2017.-248 с.
  6. Завьялов, И.В. Жим лежа. // Мир силы.- 2000, №2
  7. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л.Карпман.- М. : ФиС, 1987.- 96 с.

8. Медведев, А.С. Организация соревнований по атлетической гимнастике./ Тяжелая атлетика и методика преподавания. / А.С.Медведев.- М. : ФиС, 2017.- 56 с.
- в) ресурсы сети Интернет:
1. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - Министерство спорта Российской Федерации
  2. [www.depms.ru/](http://www.depms.ru/) - Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области
  3. [Lib.sportedu.ru](http://Lib.sportedu.ru)
  4. [Журнал "Теория и практика физической культуры"](#)
  5. [Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"](#)
  6. [Журнал "Спортивный психолог"](#)
  7. [Журнал "Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта"](#)

### 13. Перечень информационных технологий

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
  - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### 14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Для проведения учебно-тренировочного процесса факультет располагает оборудованными тренажерными залами и залом тяжелой атлетики.

Для проведения занятий по силовому атлетизму факультет располагает следующим инвентарем:

№	Наименование	Кол-во
1.	Штанга с набором дисков до 300 кг.	2
2.	Штанга с набором дисков до 50 кг.	2
3.	Стойки для приседания	4
4.	Скамьи для жима лежа	2

5.	Гантели разборные с набором дисков до 40 кг.	6
6.	Плинт	1
7.	Помост	1
8.	Тренажер для жима ног	1
9.	Скамья для жима под углом	1
10.	Тренажер для разгибания, сгибания ног сидя	1
11.	Тренажер «Вертикальный блок», «Горизонтальный блок»	1
12.	Гири 16 кг	4
13.	Стол для армреслинга	1
14.	Тренажер «Кроссовер»	1
15.	Тренажер для мышц рук	1
16.	Тренажер для мышц груди	1
17.	Велотренажер	2
18.	Беговая дорожка	2

### **15. Информация о разработчиках**

Сосуновский Вадим Сергеевич, канд.пед. наук, доцент кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности ФФК.