

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

« 22 » *февраля* 20 *22* 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

2022

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. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 380 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07487-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492574> (дата обращения: 12.09.2022).
 2. Медведев, А.С. Организация соревнований по атлетической гимнастике./ Тяжелая атлетика и методика преподавания. / А.С. Медведев.- М. : ФиС, 2017.- 56 с.
 3. 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. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494024> (дата обращения: 12.09.2022).
 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.
- в) ресурсы сети Интернет:
1. www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
 2. www.derms.ru/ - Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области
 3. 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 On-eNote, 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.