

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Мамаев А. Р., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой _____  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой _____  Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - Цель изучения дисциплины является формирование у студентов знаний, умений, навыков, позволяющих им ориентироваться в технике тяжелоатлетических видов спорта и методике обучения, в документах планирования, организации для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих специалистов физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- овладение теоретическими основами тяжелоатлетических видов спорта;
- овладение техникой тяжелоатлетических видов спорта;
- овладеть основами методики обучения тяжелоатлетическими видами спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Тяжелая атлетика» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 2 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: осуществление обучения и воспитания в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

Изучению дисциплины «Тяжелая атлетика» предшествует освоение дисциплин (практик):

Физическая культура и спорт;

Основы медицинских знаний;

Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии.

Освоение дисциплины «Тяжелая атлетика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры;

Лечебная физическая культура и массаж.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Тяжелая атлетика», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

знать:

- уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

уметь:

- поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

владеть:

- навыками поддержки уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:
педагогическая деятельность.

ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.	знать: - особенности использования современных методов и технологий обучения и диагностики; уметь: - использовать современные методы и технологии обучения и диагностики; владеть: - современными методами и технологиями обучения и диагностики.
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	знать: - особенности организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности, инициативности и самостоятельности, развивать творческие способности; уметь: - организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности; владеть: - навыками организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности, инициативности и самостоятельности, развивать творческие способности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Пятый семестр
Контактная работа (всего)	10	10
Лекции	4	4
Практические	6	6
Самостоятельная работа (всего)	89	89
Виды промежуточной аттестации	9	9
Экзамен	9	9
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Теория и методика тяжёлой атлетики:

Характеристика тяжелоатлетических видов спорта. История развития тяжелоатлетического спорта. Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы. Морфофизиологические особенности проявления силы. Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте.

Модуль 2. Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений:

Теоретические основы спортивной тренировки и обучения. Возрастная динамика спортивных достижений. Биомеханические характеристики соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге).

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Модуль 1. Теория и методика тяжёлой атлетики (2 ч.)

Тема 1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (1 ч.)

Тяжелоатлетический спорт. Гиревой спорт. Бодибилдинг. Пауэрлифтинг. Теоретические основы силовой тренировки.

Тема 2. История развития тяжелоатлетического спорта (1 ч.)

Истоки зарождения атлетизма. Выдающиеся зарубежные атлеты мира XVIII–XX веков. Женщины-культуристки XIX–XXI веков. Выдающиеся атлеты России XIX–XXI веков. Отечественные специалисты в решении проблем тяжелоатлетического спорта. История взаимосвязи теории и практики отечественной тяжелой атлетики с достижениями выступлений спортсменов на олимпийских играх.

Модуль 2. Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений (2 ч.)

Тема 3. Теоретические основы спортивной тренировки и обучения (1 ч.)

Основные понятия. Принципы тренировки. Основы обучения и тренировки. Методы подготовки атлетов. Тренировочная нагрузка. Особенности планирования нагрузки для юных тяжелоатлетов

Тема 4. Возрастная динамика спортивных достижений (1 ч.)

Проблемы прогресса в тяжелоатлетическом спорте. Изменение спортивных достижений в классических упражнениях. Изменение спортивных результатов в специально-подготовительных упражнениях. Связь спортивных достижений в классических упражнениях с результатами в специально-подготовительных упражнениях

5.3. Содержание дисциплины: Практические (6 ч.)

Модуль 1. Теория и методика тяжёлой атлетики (2 ч.)

Тема 1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (1 ч.)

1. Тяжелоатлетический спорт
2. Гиревой спорт
3. Бодибилдинг
4. Пауэрлифтинг
5. Теоретические основы силовой тренировки

Тема 2. История развития тяжелоатлетического спорта (1 ч.)

1. Истоки зарождения атлетизма
2. Выдающиеся зарубежные атлеты мира XVIII–XX веков
3. Женщины-культуристки XIX–XXI веков
4. Выдающиеся атлеты России XIX–XXI веков
5. Отечественные специалисты в решении проблем тяжелоатлетического спорта
6. История взаимосвязи теории и практики отечественной тяжелой атлетики с достижениями выступлений спортсменов на олимпийских играх
7. Знаменательные события

Модуль 2. Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений (4 ч.)

Тема 3. Теоретические основы спортивной тренировки и обучения (1 ч.)

1. Основные понятия
2. Принципы тренировки
3. Основы обучения и тренировки.
4. Методы подготовки атлетов
5. Тренировочная нагрузка
6. Особенности планирования нагрузки для юных тяжелоатлетов

Тема 4. Возрастная динамика спортивных достижений (1 ч.)

1. Проблемы прогресса в тяжелоатлетическом спорте
2. Изменение спортивных достижений в классических упражнениях

3. Изменение спортивных результатов в специально-подготовительных упражнениях
4. Связь спортивных достижений в классических упражнениях с результатами в специально-подготовительных упражнениях

Тема 5. Биомеханические характеристики соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта (1 ч.)

1. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений
2. Основные понятия
3. Система «тяжелоатлет – штанга» как система автоматического управления
4. Специфические условия выполнения тяжелоатлетических упражнений
5. Основы техники
6. Фазовая структура
7. Техника рывка и толчка
8. Техника толчка штанги от груди
9. Основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях.

Тема 6. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте (1 ч.)

1. Толчок
2. Рывок
3. Ошибки, характерные при выполнении упражнений с гирями
4. Техника жонглирования

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй семестр (89 ч.)

Модуль 1. Теория и методика тяжёлой атлетики (40 ч.)

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

– Подготовьте реферат по темам:

«История развития тяжелоатлетического спорта».

«Выдающиеся зарубежные атлеты мира XVIII–XX веков».

«Женщины-культуристки XIX–XXI веков».

«Выдающиеся атлеты России XIX–XXI веков».

«Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте»

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

– Оформите презентацию по следующим темам:

«Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы».

«Тяжелотлетический спорт».

«Гиревой спорт».

«Бодибилдинг».

«Пауэрлифтинг».

Модуль 2. Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений (49 ч.)

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

– Подготовьте реферат по темам:

«Теоретические основы спортивной тренировки и обучения».

«Особенности планирования нагрузки для юных тяжелоатлетов».

«Биомеханические характеристики соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта».

«Техника выполнения упражнений в гиревом спорте»

«Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге)».

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

- Оформите презентацию по следующим темам:
- «Сравнительный анализ спортивных достижений у тяжелоатлетов различного возраст».
- «Сравнительный анализ спортивных достижений у тяжелоатлетов различных весовых категорий».
- «Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений».
- «Техника выполнения упражнений в гиревом спорте».
- «Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге)».

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8 ПК-2	1 курс, Второй семестр	Экзамен	Модуль 1: Теория и методика тяжёлой атлетики.
ПК-7	1 курс, Второй семестр	Экзамен	Модуль 2: Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	понимает теоретическое содержание; имеет представление о технике силовых видов; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых движений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности	применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.	знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Уровень сформированности	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный)	Зачет	

Подготовлено в системе 1С:Университет (000005052)

компетенции	зачет)		
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	не зачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Отлично	Студент знает: Характеристика тяжелоатлетических видов спорта. История развития тяжелоатлетического спорта. Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы. Морфофизиологические особенности проявления силы. Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте. Теоретические основы спортивной тренировки и обучения. Возрастная динамика спортивных достижений. Биомеханические характеристики соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге). Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Хорошо	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает историю развития тяжелоатлетического спорта. Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы. Морфофизиологические особенности проявления силы. Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте. Теоретические основы спортивной тренировки и обучения. Возрастная динамика спортивных достижений. Биомеханические характеристики соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге).. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу.
Удовлетворительно	Студент имеет представления о истории развития тяжелоатлетического спорта. Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы. Морфофизиологические особенности проявления силы. Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте. Теоретические основы спортивной тренировки и обучения. Возрастная динамика спортивных достижений. Биомеханические характеристики соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге). Допускается несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Теория и методика тяжёлой атлетики

Подготовлено в системе 1С:Университет (000005052)

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Описать структуру малых тренировочных циклов (микроциклов).
2. Описать структуру средних тренировочных циклов (мезоциклов).
3. Описать структуру многомесячных циклов тренировки (макроциклов).
4. Дать характеристику методам развития силы.
5. Методы дозировки отягощений при развитии силы мышцы.

ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Охарактеризовать физиологические принципы развития силы.
2. Раскрыть влияние занятий с тяжестями на физическое развитие детей, подростков и юношей.
3. Описать особенности возрастной динамики физического развития детей, подростков и юношей.
4. Описать особенности влияния занятий тяжелой атлетикой на физическое развитие юных спортсменов.
5. Охарактеризовать корреляция между показателями физического развития и физической подготовленностью спортсменов.
6. Раскрыть особенности тренировки спортсменов с различным типом телосложения

Модуль 2: Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений

ПК-7 способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности

1. Описать принципы тренировки в тяжелой атлетике.
2. Раскрыть основы обучения и тренировки в тяжелой атлетике.
3. Описать методы подготовки атлетов.
4. Раскрыть особенности тренировочной нагрузки.
5. Раскрыть особенности планирования нагрузки для юных тяжелоатлетов.
6. Раскрыть связь спортивных достижений в классических упражнениях с результатами в специально-подготовительных упражнениях.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Пятый семестр (Экзамен, ОК-8, ПК-2, ПК-7)

1. Характеристика тяжелой атлетики, ее история и основные термины
2. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта
3. Дать характеристику тяжелой атлетике, как виду спорта
4. Дать характеристику гиревому спорту, как виду спорта
5. Дать характеристику бодибилдингу, как виду спорта
6. Дать характеристику пауэрлифтингу, как виду спорта
7. Раскрыть теоретические основы силовой тренировки
8. Опишите историю развития тяжелоатлетического спорта
9. Раскрыть истоки зарождения атлетизма
10. Рассказать о выдающихся зарубежных атлетов мира XVIII–XX веков
11. Рассказать о женщинах-культуристках XIX–XXI веков
12. Рассказать о выдающихся атлетов России XIX–XXI веков
13. Рассказать о отечественных специалистах в решении проблем тяжелоатлетического спорта
14. Раскрыть особенности классификации тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы
15. Представить характеристику тренировочных циклов
16. Раскрыть содержание тренировочного занятия как основной формы подготовки спортсменов

Подготовлено в системе 1С:Университет (000005052)

17. Охарактеризовать структуру и содержание малых тренировочных циклов (микроциклов)
18. Охарактеризовать структуру и содержание средних тренировочных циклов (мезоциклов)
19. Охарактеризовать структуру и содержание многомесячных циклов тренировки (макроциклов)
20. Раскрыть теоретические аспекты классификации физических упражнений
21. Раскрыть особенности классификации упражнений в тяжелоатлетических видах спорта
22. Охарактеризовать методы развития силы
23. Описать методы дозировки отягощений при развитии силы мышцы
24. Охарактеризовать морфофизиологические особенности проявления силы
25. Описать физиологические механизмы проявления силы
26. Раскрыть морфологические особенности функционирования различных мышечных групп при силовой работе
27. Раскрыть физиологические принципы развития силы
28. Описать влияние занятий с тяжестями на физическое развитие детей, подростков и юношей
29. Охарактеризовать возрастную динамику физического развития детей, подростков и юношей
30. Описать особенности влияния занятий тяжелой атлетикой на физическое развитие юных спортсменов
31. Раскрыть корреляцию между показателями физического развития и физической подготовленностью спортсменов
32. Раскрыть особенности тренировки спортсменов с различным типом телосложения
33. Описать особенности возрастной динамики развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте
34. Раскрыть особенности развития силы в детском и подростковом возрасте
35. Охарактеризовать влияние занятий с тяжестями на различные стороны физического состояния детей, подростков и юношей
36. Описать особенности базовой силовой подготовки детей, подростков и юношей
37. Раскрыть особенности возрастной динамики проявления максимальной мышечной силы
38. Раскрыть возрастные особенности изменения становой силы
39. Раскрыть теоретические основы спортивной тренировки и обучения «принципы тренировки»
40. Раскрыть теоретические основы спортивной тренировки и обучения «принципы тренировки»
41. Раскрыть теоретические основы обучения и тренировки
42. Дать характеристику методам подготовки атлетов
43. Раскрыть особенности тренировочной нагрузки атлетов
44. Раскрыть особенности планирования нагрузки для юных тяжелоатлетов
45. Описать возрастную динамику спортивных достижений
46. Обосновать связь спортивных достижений в классических упражнениях с результатами в специально-подготовительных упражнениях
47. Дать сравнительный анализ спортивных достижений у тяжелоатлетов различного возраста
48. Дать сравнительный анализ спортивных достижений у тяжелоатлетов различных весовых категорий
49. Раскрыть содержание системы «тяжелоатлет – штанга» как система автоматического управления
50. Охарактеризовать специфические условия выполнения тяжелоатлетических упражнений

51. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений «Техника рывка и толчка»
52. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений «Техника толчка штанги от груди»
53. Описать основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях
54. Описать технику выполнения упражнений в гиревом спорте «Толчок»
55. Описать технику выполнения упражнений в гиревом спорте «Рывок»
56. Описать ошибки, характерные при выполнении упражнений с гирями
57. Описать технику жонглирования в гиревом спорте
58. Описать технику выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) «Приседание»
59. Описать технику выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) «Жим лежа на скамье»
60. Описать технику выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) «Тяга»

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;

- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Основная литература

1. Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта : учебное пособие / Ю.В. Корягина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 60 с. Текст :электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274604>
2. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с. Текст :электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602>

Дополнительная литература

1. Кучешева, И.Л. Sport : учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 106 с. Текст :электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика . – Москва : Советский спорт, 2014. – 23 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69815>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.iqlib.ru/book/preview - Социология физической культуры и спорта
2. <http://amgpgu.ru/upload/iblock/83f> - Профессионально-педагогическая компетентность современного педагога физической культуры
3. <http://gled.myorel.ru/> - Практические методы спортивной тренировки
4. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
5. <https://rfwf.ru/> – Федерация тяжелой атлетики России
6. <http://www.heida.ru/> – Мир тяжелой атлетики

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;

Подготовлено в системе 1С:Университет (000005052)

- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
 - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
 - продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.
- Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
 - составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
 - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационно-справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.2 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая, д. 11 Б, № 302).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, интерактивный экран, компьютер, документ-камера, гарнитура, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

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

Зал тяжелой атлетики (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая, д. 13 Б, корп. 1).

Основное оборудование:

Помост тяжелоатлетический, гантели, грифы, диски, штанги, гири, скамья атлетическая, силовые рамы, турники; стойки для штанги, гантелей, грифов, дисков; тренажеры для мышц спины, груди, ног, рук и торса; аптечка.