

**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: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Филиппова Е. Н., канд. пед. наук, доцент

Афониная Е. Е., канд. пед. наук, старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 25.04.2018 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 - 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 Б1.В.23.05 «Тяжелая атлетика» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 5 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: изучение наиболее общих закономерностей развития силовых качеств, техники силовых упражнений.

Изучению дисциплины Б1.В.23.05 «Тяжелая атлетика» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.04 Безопасность жизнедеятельности;

Б1.Б.05 Физическая культура и спорт;

Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии.

Освоение дисциплины Б1.В.23.05 «Тяжелая атлетика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.18.04 Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры;

Б1.В.20 Биомеханика двигательных действий;

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):	
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	знать: - уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; - эффективные средства и методы повышения уровня физической подготовленности занимающихся; уметь: - поддерживать уровень физической подготовки,

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015996)

	обеспечивающий полноценную деятельность; - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; владеть: - навыками поддержки уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; - навыками поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в процессе занятий тяжелой атлетикой; - навыками самоконтроля, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму в процессе занятий тяжелой атлетикой;
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.	знать: - особенности использования современных методов и технологий обучения и диагностики; - средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися; - диагностическую технологию педагогического контроля и коррекции учебной и тренировочной деятельности в тяжелой атлетике; - содержание и методику проведения занятий по тяжелой атлетике; уметь: - использовать современные методы и технологии обучения и диагностики; - применять средства и методы обучения и воспитания на занятиях по тяжелой атлетике; владеть: - современными методами и технологиями обучения и диагностики. - способами проведения диагностики подготовленности обучающихся по дисциплине «тяжелая атлетика».
ПК-7 способность 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; - основные методы и способы организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности и инициативности, самостоятельности обучающихся, развитии их творческих способностей; уметь: - организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности; - использовать знания по истории развития тяжелой атлетики в процессе организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности и инициативности, самостоятельности обучающихся;

	владеть: - навыками организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности, инициативности и самостоятельности, развивать творческие способности; - организаторскими и коммуникативными навыками для развития и поддержания активности, инициативности и творческих способностей обучающихся, организации их самостоятельной работы.
--	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Пятый семестр
Контактная работа (всего)	52	52
Лекции	18	18
Практические	34	34
Самостоятельная работа (всего)	15	15
Виды промежуточной аттестации	41	41
Экзамен	41	41
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). Проблемы организации сотрудничества обучающихся в процессе занятий тяжелой атлетикой, способы поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся на занятиях по тяжелой атлетике.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (18 ч.)

Модуль 1. Теория и методика тяжёлой атлетики (10 ч.)

Тема 1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (2 ч.)

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

Тема 2. История развития тяжелоатлетического спорта (2 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.

Тема 3. Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы (2 ч.)

Общая характеристика тренировочных циклов. Тренировочное занятие как основная форма подготовки спортсменов. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов). Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов). Структура многомесячных циклов тренировки (макроциклов). Теоретические аспекты классификации физических упражнений. Классификация упражнений в тяжелоатлетических видах спорта. Методы развития силы. Методы дозировки отягощений при развитии силы мышц.

Тема 4. Морфофизиологические особенности проявления силы (2 ч.)

Физиологические механизмы проявления силы. Морфологические особенности функционирования различных мышечных групп при силовой работе. Физиологические принципы развития силы. Влияние занятий с тяжестями на физическое развитие детей, подростков и юношей. Возрастная динамика физического развития детей, подростков и юношей. Влияние занятий тяжелой атлетикой на физическое развитие юных спортсменов. Корреляция между показателями физического развития и физической подготовленностью спортсменов. Особенности тренировки спортсменов с различным типом телосложения

Тема 5. Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте (2 ч.)

Особенности развития силы в детском и подростковом возрасте. Влияние занятий с тяжестями на различные стороны физического состояния детей, подростков и юношей. Базовая силовая подготовка детей, подростков и юношей. Возрастная динамика проявления максимальной мышечной силы. Ежегодный прирост мышечной силы сгибателей кисти и предплечья. Возрастная динамика максимальной силы кисти предплечья у спортсменов различной квалификации. Возрастная динамика максимальной становой силы. Ежегодный прирост максимальной становой силы. Прирост становой силы по отношению к 7-летнему возрасту. Возрастная динамика максимальной становой силы у атлетов различной спортивной квалификации.

Модуль 2. Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений (8 ч.)

Тема 6. Теоретические основы спортивной тренировки и обучения (2 ч.)

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

Тема 7. Возрастная динамика спортивных достижений (2 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

Проблемы организации сотрудничества обучающихся в процессе занятий тяжелой атлетикой, способы поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся на занятиях по тяжелой атлетике.

Тема 8. Биомеханические характеристики соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта (4 ч.)

Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений. Основные понятия. Система «тяжелоатлет – штанга» как система автоматического управления. Специфические условия выполнения тяжелоатлетических упражнений. Основы техники. Фазовая структура. Техника рывка и толчка. Техника толчка штанги от груди. Основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте. Толчок. Рывок. Ошибки, характерные при выполнении упражнений с гирями. Техника жонглирования. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге). Приседание. Жим лежа на скамье. Тяга..

5.3. Содержание дисциплины: Практические (34 ч.)

Модуль 1. Теория и методика тяжёлой атлетики (18 ч.)

Тема 1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (2 ч.)

1. Тяжелоатлетический спорт

2. Гиревой спорт

3. Бодибилдинг

4. Пауэрлифтинг

5. Теоретические основы силовой тренировки

Тема 2. История развития тяжелоатлетического спорта (2 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

Тема 3. Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы (4

ч.)

1. Общая характеристика тренировочных циклов

2. Тренировочное занятие как основная форма подготовки спортсменов

3. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов)

4. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов)

5. Структура многомесячных циклов тренировки (макроциклов)

6. Теоретические аспекты классификации физических упражнений

7. Классификация упражнений в тяжелоатлетических видах спорта

8. Методы развития силы

9. Методы дозировки отягощений при развитии силы мышцы

Тема 4. Морфофизиологические особенности проявления силы (4 ч.)

1. Физиологические механизмы проявления силы

2. Морфологические особенности функционирования различных мышечных групп при

силовой работе

3. Физиологические принципы развития силы

4. Влияние занятий с тяжестями на физическое развитие детей, подростков и юношей

5. Возрастная динамика физического развития детей, подростков и юношей

6. Влияние занятий тяжелой атлетикой на физическое развитие юных спортсменов

7. Корреляция между показателями физического развития и физической

подготовленностью спортсменов

8. Особенности тренировки спортсменов с различным типом телосложения

Тема 5. Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте (4 ч.)

1. Особенности развития силы в детском и подростковом возрасте

2. Влияние занятий с тяжестями на различные стороны физического состояния детей,

подростков и юношей

3. Базовая силовая подготовка детей, подростков и юношей

4. Возрастная динамика проявления максимальной мышечной силы

5. Ежегодный прирост мышечной силы сгибателей кисти и предплечья

6. Возрастная динамика максимальной силы кисти и предплечья у спортсменов различной

квалификации.

Тема 6. Возрастные особенности изменения становой силы (2 ч.)

1. Возрастная динамика максимальной становой силы

2. Ежегодный прирост максимальной становой силы

3. Прирост становой силы по отношению к 7-летнему возрасту

4. Возрастная динамика максимальной становой силы у атлетов различной спортивной

квалификации

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015996)

Модуль 2. Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений (16 ч.)

Тема 7. Теоретические основы спортивной тренировки и обучения (2 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 8. Возрастная динамика спортивных достижений (2 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 9. Биомеханические характеристики соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта (4 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 10. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте (4 ч.)

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

Тема 11. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) (4 ч.)

1. Приседание
2. Жим лежа на скамье
3. Тяга.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Пятый семестр (15 ч.)

Модуль 1. Теория и методика тяжёлой атлетики (7,5 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:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015996)

«Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы».
 «Тяжеловатлетический спорт».
 «Гиревой спорт».
 «Бодибилдинг».
 «Пауэрлифтинг».

Модуль 2. Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений (7,5 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 возраста».

«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)».

Назовите основные ошибки при определении способов поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающих полноценную деятельность в процессе занятий тяжелой атлетикой.

Определите организаторские и коммуникативные навыки для развития и поддержания активности, инициативности и творческих способностей обучающихся.

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	3 курс, Пятый семестр	Экзамен	Модуль 1: Теория и методика тяжёлой атлетики.
ПК-2 ПК-7	3 курс, Пятый семестр	Экзамен	Модуль 2: Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Физическая культура и спорт. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Тяжелая атлетика. Спортивный туризм. Единоборства. Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры). Основы антидопингового обеспечения. Методика антропологических исследований при спортивном отборе. Организация занятий по фитнес-аэробике. Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок. Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена. Повышение спортивного мастерства

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015996)

Информационные технологии в образовании. Информационная безопасность. Психологические основы безопасности. Теория и методика физической культуры. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности. Гражданская оборона. Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Тяжелая атлетика. Спортивный туризм. Единоборства. Организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности. Валеологические технологии в деятельности педагога по физической культуре и спорту. Проектирование здоровьесберегающей и безопасной образовательной среды. Проектирование профессиональной карьеры учителя физической культуры. Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста. Мини-футбол в школе. Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях. Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Организация спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе. Организация туристско-экскурсионной работы со школьниками. Организация занятий по гимнастике в общеобразовательной школе. Организация занятий по основам самообороны со школьниками. Основы антидопингового обеспечения. Методика антропологических исследований при спортивном отборе. Организация занятий по фитнес-аэробике. Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок. Окружающая природная среда и безопасность жизнедеятельности. Экологические аспекты физической культуры и спорта. Биологические опасности и защита от них. Мониторинг среды обитания. Современные направления оздоровительных видов физической культуры. Олимпийское образование детей и молодежи. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях. Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры. Педагогическая практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности. Преддипломная практика. Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

Компетенция ПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Основы вожатской деятельности. Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Тяжелая атлетика. Спортивный туризм. Единоборства. Физическая культура в системе "Семья-школа". Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников. Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками. Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций. Теория и практика судейства соревнований по волейболу. Организация занятий с детьми школьного возраста по спортивной борьбе. Методика освоения тактических приемов борьбы. Автономное выживание человека в природной среде. Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях. Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды. Здоровье и безопасность человека в современном обществе. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности. Летняя педагогическая практика. Педагогическая практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности. Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена. Профессиональная компетентность классного руководителя. Противодействие коррупции в сфере образования.

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	понимает	применять на практике и	знает и понимает

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015996)

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.	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	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.	теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.
--	---	---	---

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015996)

	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

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 мышц.

6. Назовите и охарактеризуйте наиболее эффективные средства и методы повышения уровня физической подготовленности занимающихся в процессе занятий тяжелой атлетикой.

7. Определите способы поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в процессе занятий тяжелой атлетикой.

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

7. Дайте определение средствам и методам обучения и воспитания, а также организационным приемам применяемым в процессе работы с занимающимися

8. Охарактеризуйте способы проведения диагностики подготовленности обучающихся по дисциплине «тяжелая атлетика».

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

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

1. Описать принципы тренировки в тяжелой атлетике.
2. Раскрыть особенности планирования нагрузки для юных тяжелоатлетов.
3. Раскрыть связь спортивных достижений в классических упражнениях с результатами в специально-подготовительных упражнениях.

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.
7. Определите организаторские и коммуникативные навыки для развития и поддержания активности, инициативности и творческих способностей обучающихся.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

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

1. Дайте определение средствам и методам обучения и воспитания, а также организационным приемам применяемым в процессе работы с занимающимися.
2. Дать сравнительный анализ спортивных достижений у тяжелоатлетов различного возраста.
3. Дать сравнительный анализ спортивных достижений у тяжелоатлетов различных весовых категорий.
4. Дать характеристику бодибилдингу, как виду спорта .
5. Дать характеристику гиревому спорту, как виду спорта.
6. Дать характеристику методам подготовки атлетов.
7. Дать характеристику пауэрлифтингу, как виду спорта .
8. Дать характеристику тяжелой атлетике, как виду спорта.
9. Назовите и охарактеризуйте наиболее эффективные средства и методы повышения уровня физической подготовленности занимающихся в процессе занятий тяжелой атлетикой.
10. Обосновать связь спортивных достижений в классических упражнениях с результатами в специально-подготовительных упражнениях.
11. Описать влияние занятий с тяжестями на физическое развитие детей, подростков и юношей.
12. Описать возрастную динамику спортивных достижений.
13. Описать методы дозировки отягощений при развитии силы мышц.
14. Описать основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях.
15. Описать особенности базовой силовой подготовки детей, подростков и юношей.
16. Описать особенности влияние занятий тяжелой атлетикой на физическое развитие юных спортсменов.
17. Описать особенности возрастной динамики развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте.
18. Описать ошибки, характерные при выполнении упражнений с гирями.
19. Описать технику выполнения упражнений в гиревом спорте «Рывок».
20. Описать технику выполнения упражнений в гиревом спорте «Толчок».
21. Описать технику выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) «Приседание».

22. Описать технику выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) «Жим лежа на скамье».
23. Описать технику выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) «Тяга».
24. Описать технику жонглирования в гиревом спорте.
25. Описать физиологические механизмы проявления силы.
26. Опишите историю развития тяжелоатлетического спорта.
27. Определите организаторские и коммуникативные навыки для развития и поддержания активности, инициативности и творческих способностей обучающихся.
28. Определите способы поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в процессе занятий тяжелой атлетикой.
29. Охарактеризовать влияние занятий с тяжестями на различные стороны физического состояния детей, подростков и юношей.
30. Охарактеризовать возрастную динамику физического развития детей, подростков и юношей.
31. Охарактеризовать методы развития силы.
32. Охарактеризовать морфофизиологические особенности проявления силы.
33. Охарактеризовать специфические условия выполнения тяжелоатлетических упражнений.
34. Охарактеризовать структуру и содержание малых тренировочных циклов (микроциклов).
35. Охарактеризовать структуру и содержание многомесячных циклов тренировки (макроциклов).
36. Охарактеризовать структуру и содержание средних тренировочных циклов (мезоциклов).
37. Охарактеризуйте способы проведения диагностики подготовленности обучающихся по дисциплине «тяжелая атлетика».
38. Представить характеристику тренировочных циклов.
39. Раскрыть возрастные особенности изменения становой силы.
40. Раскрыть истоки зарождения атлетизма.
41. Раскрыть корреляцию между показателями физического развития и физической подготовленностью спортсменов.
42. Раскрыть морфологические особенности функционирования различных мышечных групп при силовой работе.
43. Раскрыть особенности возрастной динамики проявления максимальной мышечной силы.
44. Раскрыть особенности классификации тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы.
45. Раскрыть особенности классификации упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
46. Раскрыть особенности планирования нагрузки для юных тяжелоатлетов.
47. Раскрыть особенности развития силы в детском и подростковом возрасте.
48. Раскрыть особенности тренировки спортсменов с различным типом телосложения.
49. Раскрыть особенности тренировочной нагрузки атлетов.
50. Раскрыть содержание системы «тяжелоатлет – штанга» как система автоматического управления.
51. Раскрыть содержание тренировочного занятия как основной формы подготовки спортсменов.
52. Раскрыть теоретические аспекты классификации физических упражнений.
53. Раскрыть теоретические основы обучения и тренировки.
54. Раскрыть теоретические основы силовой тренировки.

55. Раскрыть теоретические основы спортивной тренировки и обучения «принципы тренировки».

56. Раскрыть теоретические основы спортивной тренировки и обучения «принципы тренировки».

57. Раскрыть физиологические принципы развития силы.

58. Рассказать о выдающихся атлетов России XIX–XXI веков.

59. Рассказать о выдающихся зарубежных атлетов мира XVIII–XX веков.

60. Рассказать о женщинах-культуристках XIX–XXI веков.

61. Рассказать о отечественных специалистах в решении проблем тяжелоатлетического спорта.

62. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений «Техника рывка и толчка».

63. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений «Техника толчка штанги от груди».

64. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта.

65. Характеристика тяжелой атлетики, ее история и основные термины.

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

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.

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.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

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. Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. – Симферополь : КИПУ, 2018. – 248 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/125195>

3. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) : учебное пособие / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. – Санкт-Петербург : Лань, 2019. – 104 с. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/123690>

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015996)

Дополнительная литература

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. Текст :электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>
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>
3. 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>
4. 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;
- 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 учебных занятий.

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 оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, интерактивный экран, компьютер, документ-камера, гарнитура, лазерная указка), доска маркерная.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015996)

Учебно-наглядные пособия:
Презентации.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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.