

**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

**ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

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

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчик:

Акамов В. В., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, протокол № 7 от 18.02.2021 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, протокол № 1 от 30.08.2021 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.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.06.05 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: тяжелая атлетика» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 3 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: поддерживать должный уровень физической подготовленности для выполнения техники силовых упражнений

Изучению дисциплины К.М.06.05 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: тяжелая атлетика» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.03.04 Физическая культура и спорт;

К.М.03.01 Возрастная анатомия, физиология и гигиена.

Освоение дисциплины К.М.06.05 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: тяжелая атлетика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.06.03 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика;

К.М.07.03 Современные технологии обучения в физической культуре и спорте;

К.М.06.13 Биомеханика двигательных действий;

К.М.06.08 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: тяжелая атлетика», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

– ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий).

– ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

– ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.

– ПК-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

– ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - влияние оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося; уметь: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; владеть: - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: - личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; уметь: - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; владеть: - личным уровнем сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	знать: - комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; уметь: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; владеть: - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	знать: - применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности; уметь: - применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности; владеть: - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
---	---

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	
ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	знать: - цели и задачи разрабатываемой программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования; уметь: - разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования; владеть: - способами проектирования программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	знать: - индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся; владеть: - способами проектирования индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.
ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других	знать: - отбор педагогических и других технологий, в том числе

технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов; уметь: - осуществлять отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов; владеть: - методикой отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
ОПК-3.1 Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	знать: - цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	знать: - содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.3 Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	знать: - психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья; уметь: - формировать психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том

	числе ограниченных возможностей.
ОПК-3.4 Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	знать: - способы и методы индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; уметь: - управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку В организации деятельности ученических органов самоуправления; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.5 Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	знать: - формы педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся; уметь: - осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	
ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	знать: - принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; уметь: - разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении; владеть: - принципами организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся.
ОПК-5.2 Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	знать: - методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; уметь: - проводить педагогическую диагностику трудностей в обучении; владеть: - действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, программ мониторинга образовательных результатов обучающихся, оценки результатов их применения.
ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	знать: - методы контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, программ мониторинга образовательных результатов обучающихся, оценки результатов их применения; уметь: - применять инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; владеть: - действиями применения методов контроля и оценки

	образовательных результатов обучающихся, программ мониторинга образовательных результатов обучающихся, оценки результатов их применения.
--	--

ПК-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

педагогический деятельность

ПК-3.1 Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	знать: - нормативные документы в сфере образования, возрастные особенности обучающихся; уметь: - составлять и реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями; владеть: - способами проектирования результатов обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.
ПК-3.2 Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	знать: - систему отбора предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения; уметь: - Осуществлять отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения; владеть: - методикой отбора предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.
ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	знать: - форму и содержание план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности; уметь: - составлять план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности; владеть: - методикой составления план-конспекта / технологической карты урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.
ПК-3.4 Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической	знать: - способы мотивации обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности

культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	в рамках урочной и внеурочной деятельности; уметь: - Формировать познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности; владеть: - способами мотивации обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.
---	--

ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

педагогический деятельность

ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	знать: - способы оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся; уметь: - оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся; владеть: - способами оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма.	знать: - меры профилактики детского травматизма; уметь: - применять меры профилактики детского травматизма; владеть: - способами профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	знать: - здоровьесберегающие технологии в учебном процессе; уметь: - Применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе; владеть: - способами и методами здоровьесберегающими технологиями в учебном процессе.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Третий семестр
Контактная работа (всего)	54	54
Лекции	18	18
Практические	36	36
Самостоятельная работа (всего)	8	8
Виды промежуточной аттестации	10	10
Экзамен	10	10
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 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.

Раздел 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 (18 ч.)

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

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

Тяжелоатлетический 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 дозирования 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.

Раздел 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

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 (36 ч.)

Раздел 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

Раздел 2. Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений (18 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 (6 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 (разделу)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Третий семестр (8 ч.)

Раздел 1. Теория и методика тяжёлой атлетики (4 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».

«Тяжеловатлетический спорт».

«Гиревой спорт».

«Бодибилдинг».

«Пауэрлифтинг».

Раздел 2. Основы спортивной тренировки, обучения и биомеханики соревновательных упражнений (4 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)».

7. Тематика курсовых работ(проектов)

1. История развития тяжелоатлетического спорта.
2. Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы.
3. Особенности силовой подготовки спортсменов с различным типом телосложения.
4. Особенности развития силы в детском и подростковом возрасте.

5. Теоретические основы спортивной тренировки и обучения в тяжелоатлетических видах спорта.

6. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Предметно-технологический модуль	ПК-5, ОПК-5, ПК-3.
2	Психолого-педагогический модуль	ПК-3, ОПК-3, ОПК-2, ОПК-5.
3	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	УК-7, ПК-5.
4	Предметно-методический модуль	ПК-3, ОПК-5, УК-7, ОПК-3, ОПК-2, ПК-5.
5	Модуль воспитательной деятельности	ОПК-3.
6	Коммуникативный модуль	ОПК-2.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.			
Не способен разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но бессистемно разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	Способен в полном объеме разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.			
Не способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного	В целом успешно, но бессистемно проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей),	Способен в полном объеме проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного

образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.
ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.			
Не способен осуществлять отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	В целом успешно, но бессистемно осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	Способен в полном объеме осуществлять отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов			
ОПК-3.1 Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.			
Не способен проектировать диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	В целом успешно, но бессистемно проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных	Способен в полном объеме проектировать диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

	стандартов.	образовательных стандартов.	
ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.			
Не способен использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	Способен в полном объеме использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.3 Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.			
Не способен формировать позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	В целом успешно, но бессистемно формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	Способен в полном объеме формировать позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.
ОПК-3.4 Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.			
Не способен управлять учебными группами с	В целом успешно, но бессистемно	В целом успешно, но с отдельными	Способен в полном объеме управлять

целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	недочетами управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.
ОПК-3.5 Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.			
Не способен осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	Способен в полном объеме осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении			
ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.			
Не способен осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	Способен в полном объеме осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.
ОПК-5.2 Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.			
Не способен обеспечивать объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно обеспечивать объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов	Способен в полном объеме обеспечивать объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.

		обучающихся.	
ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.			
Не способен выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но бессистемно выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но с отдельными недочетами выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	Способен в полном объеме выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
ПК-3 Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса			
ПК-3.1 Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.			
Не способен проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	В целом успешно, но бессистемно проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	Способен в полном объеме проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.
ПК-3.2 Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.			
Не способен осуществлять отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	В целом успешно, но бессистемно осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми	Способен в полном объеме осуществлять отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.

	обучения.	результатами обучения.	
ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.			
Не способен проектировать план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	В целом успешно, но бессистемно проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	Способен в полном объеме проектировать план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.
ПК-3.4 Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.			
Не способен формировать познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	Способен в полном объеме формировать познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.			
Не способен оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но бессистемно оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	Способен в полном объеме оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма.			
Не способен применять меры профилактики детского травматизма.	В целом успешно, но бессистемно применять меры профилактики детского травматизма.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применять меры профилактики детского травматизма.	Способен в полном объеме применять меры профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.			
Не способен применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но бессистемно применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Способен в полном объеме применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			
Не способен отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но бессистемно умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Способен в полном объеме отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом			

задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			
Не способен демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Способен в полном объеме демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

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)	Не зачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Третий семестр (Экзамен, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-3.4, ОПК-3.5, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3, ПК-3.4, ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

1. Дать сравнительный анализ спортивных достижений у тяжелоатлетов различного возраста
2. Дать сравнительный анализ спортивных достижений у тяжелоатлетов различных весовых категорий
3. Дать характеристику бодибилдингу, как виду спорта
4. Дать характеристику гиревому спорту, как виду спорта
5. Дать характеристику методам подготовки атлетов
6. Дать характеристику пауэрлифтингу, как виду спорта
7. Дать характеристику тяжелой атлетике, как виду спорта
8. Обосновать связь спортивных достижений в классических упражнениях с результатами в специально-подготовительных упражнениях
9. Объясните влияние оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося.
10. Описать влияние занятий с тяжестями на физическое развитие детей, подростков и юношей
11. Описать возрастную динамика спортивных достижений
12. Описать методы дозировки отягощений при развитии силы мышцы

13. Описать основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях
14. Описать особенности базовой силовой подготовки детей, подростков и юношей
15. Описать особенности влияния занятий тяжелой атлетикой на физическое развитие юных спортсменов
16. Описать особенности возрастной динамики развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте
17. Описать ошибки, характерные при выполнении упражнений с гирями
18. Описать технику выполнения упражнений в гиревом спорте «Рывок»
19. Описать технику выполнения упражнений в гиревом спорте «Толчок»
20. Описать технику выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) «Приседание»
21. Описать технику выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) «Жим лежа на скамье»
22. Описать технику выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге) «Тяга»
23. Описать технику жонглирования в гиревом спорте
24. Описать физиологические механизмы проявления силы
25. Опишите историю развития тяжелоатлетического спорта
26. Опишите процесс подготовки и реализации образовательных программ различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.
27. Определите возможности проектирования диагностируемых целей совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
28. Определите методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся
29. Определите методы контроля и оценки образовательных результатов обучающихся.
30. Определите подходы к осуществлению отбора предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных в соответствии с планируемыми результатами обучения по дисциплине.
31. Определите принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся.
32. Определите пути формирования познавательной мотивации обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.
33. Определите способы оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся.
34. Определите способы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
35. Определите, какими средствами достигается личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
36. Охарактеризовать влияние занятий с тяжестями на различные стороны физического состояния детей, подростков и юношей
37. Охарактеризовать возрастную динамику физического развития детей, подростков и юношей
38. Охарактеризовать методы развития силы
39. Охарактеризовать морфофизиологические особенности проявления силы
40. Охарактеризовать специфические условия выполнения тяжелоатлетических упражнений
41. Охарактеризовать структуру и содержание малых тренировочных циклов (микроциклов)
42. Охарактеризовать структуру и содержание многомесячных циклов тренировки (макроциклов)
43. Охарактеризовать структуру и содержание средних тренировочных циклов (мезоциклов)

44. Охарактеризуйте и обоснуйте процесс отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
45. Охарактеризуйте методику применения комплексов избранных физических упражнений.
46. Охарактеризуйте процесс проектирования индивидуальных образовательных маршрутов освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.
47. Охарактеризуйте способы и методы индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
48. Представить характеристику тренировочных циклов
49. Раскрыть возрастные особенности изменения становой силы
50. Раскрыть истоки зарождения атлетизма
51. Раскрыть корреляцию между показателями физического развития и физической подготовленностью спортсменов
52. Раскрыть морфологические особенности функционирования различных мышечных групп при силовой работе
53. Раскрыть особенности возрастной динамики проявления максимальной мышечной силы
54. Раскрыть особенности классификации тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы
55. Раскрыть особенности классификации упражнений в тяжелоатлетических видах спорта
56. Раскрыть особенности планирования нагрузки для юных тяжелоатлетов
57. Раскрыть особенности развития силы в детском и подростковом возрасте
58. Раскрыть особенности тренировки спортсменов с различным типом телосложения
59. Раскрыть особенности тренировочной нагрузки атлетов
60. Раскрыть содержание системы «тяжелая атлетика – штанга» как система автоматического управления
61. Раскрыть содержание тренировочного занятия как основной формы подготовки спортсменов
62. Раскрыть теоретические аспекты классификации физических упражнений
63. Раскрыть теоретические основы обучения и тренировки
64. Раскрыть теоретические основы силовой тренировки
65. Раскрыть теоретические основы спортивной тренировки и обучения «принципы тренировки»
66. Раскрыть теоретические основы спортивной тренировки и обучения «принципы тренировки»
67. Раскрыть физиологические принципы развития силы
68. Рассказать о выдающихся атлетах России XIX–XXI веков
69. Рассказать о выдающихся зарубежных атлетах мира XVIII–XX веков
70. Рассказать о женщинах-культуристах XIX–XXI веков
71. Рассказать о отечественных специалистах в решении проблем тяжелоатлетического спорта
72. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений «Техника рывка и толчка»
73. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений «Техника толчка штанги от груди»
74. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта
75. Характеристика тяжелой атлетики, ее история и основные термины
76. Обоснуйте возможности использования в учебном процессе здоровьесберегающих технологий.

8.4. 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.

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.

Курсовая работа, курсовой проект, портфолио

При определении уровня достижений студентов по проекту необходимо обращать особое внимание на следующие моменты:

- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений;
- соответствие структуры предъявляемым требованиям;
- соответствие содержания теме и структуре работы (проекта);
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- использование основной литературы по проблеме;
- теоретическое обоснование актуальности темы и анализ передового опыта работы;
- применение научных методик и передового опыта в своей работе, обобщение собственного опыта, иллюстрируемого различными наглядными материалами, наличие выводов и практических рекомендаций;
- оформление работы (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.);
- выполнение работы в срок.

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>

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.

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 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.