

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

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Тяжелая атлетика

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Трескин М.Ю., канд. пед. наук, доцент.

Иванова Е.Н., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7
от 24.02.2021 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 30.08.2021 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую, судейскую и другие виды работ по тяжелой атлетике.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов комплекса знаний, умений и навыков в области тяжелой атлетики, в теории и методике преподавания;
- формирование профессиональных умений и навыков тренера по тяжелой атлетике;
- овладение двигательными умениями и навыками занимающегося тяжелой атлетикой;
- формирование умений и навыков в области учебно-методической, профессионально-прикладной и организаторской деятельности, необходимых для успешной самостоятельной работы с учащимися, а также для оздоровительных занятий со взрослым населением.

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.05.07 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Тяжелая атлетика» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 5 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

Освоение дисциплины К.М.05.07 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Тяжелая атлетика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.10 Повышение спортивного мастерства

К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности

К.М.03.06 Физическая культура и спорт;

К.М.05.28(П) Производственная (тренировочная) практика;

К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Тяжелая атлетика», включает:

01 Образование и наука

05 Физическая культура и спорт.

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:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	
ОПК-2.1. Знает теоретико-	знать:

методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки	– положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; уметь: – использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для занятия тяжелой атлетикой; владеть: – основами проведения тестирования физического состояния, физической работоспособности и подготовленности занимающихся.
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	знать: – анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся; – критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; уметь: – проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки по тяжелой атлетике; владеть: – приемами оценки физического развития и функционального состояния занимающихся.
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	знать: – ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; уметь: – осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; владеть: – приемами осуществления профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.
ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	знать: – средства и методические приемы обучения упражнениям в тяжелой атлетике; – методики обучения, контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся; уметь: – организовывать учебные и тренировочные занятия по тяжелой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и индивидуальных особенностей занимающихся; владеть: – основами проведения мероприятий активного отдыха атлетической направленности в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации.

ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	знать: – методики обучения, контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся; уметь: – организовывать учебные и тренировочные занятия по тяжелой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и индивидуальных особенностей занимающихся; владеть: – приемами осуществления контроля и оценки физкультурно-спортивных достижений обучающихся.
<i>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i>	
ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	знать: – средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки тяжелоатлетов; уметь: – объяснить и обучить технике упражнений тяжелоатлета; – пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами, оценивать качество исполнения упражнений тяжелоатлета и определять ошибки в технике; владеть: – техникой показа простейших упражнений тяжелой атлетики.
ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	знать: – методики обучения технике упражнений тяжелоатлета; уметь: – организовывать деятельность занимающихся в процессе тренировочных занятий; владеть: – эффективными методиками проведения тренировок.
ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	знать: – правила соревнований и основы методики судейства соревнований по тяжелой атлетике; уметь: – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся; владеть: – основами организации участия спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике.
<i>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</i>	
ОПК-7.1 Своевременно	знать:

выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	– алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; уметь: – своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся; – оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; владеть: – методами проведения бесед и инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь	знать: – нормативную документацию, основные разделы гигиенической науки, санитарно-гигиенические требования к проведению занятий; – факторы и причины, этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; – противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях; уметь: – обеспечивать технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях с учётом гигиенических норм; – оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; – оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; владеть: – основами оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; – методами проведения бесед и инструктажа по технике безопасности
ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	

тренерская деятельность

ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	знать: – виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности; уметь: – осуществлять планирование и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности; владеть: – методами планирования содержания тренировочного
---	--

	процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки.
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	знать: – документы учета результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности; уметь: – разрабатывать планы тренировочных занятий; – проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; – выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса; владеть: – приемами организации и проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки.
ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	знать: – требования федерального стандарта спортивной подготовки; – программы спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»; уметь: – планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки; – оценивать результативность тренировочного процесса и соревновательной деятельности; владеть: – методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки; – научно-обоснованными приемами определения перспективности занимающихся.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Пятый семестр
Контактная работа (всего)	42	42
Лекции	14	14
Практические	28	28
Самостоятельная работа (всего)	30	30
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Модуль 1. Общая характеристика и значение видов и направлений тяжелой атлетики

История возникновения и развития тяжелой атлетики в России и мире. Теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Значение тяжелой атлетики в физическом совершенствовании лиц различного возраста и пола: оздоровительный, развивающий и рекреативный эффект. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта.

Модуль 2. Методика развития силовых качеств в тяжелой атлетике

Федеральные стандарты спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по тяжелой атлетике. Виды, содержание, технология планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Режим работы мышц в процессе занятий с отягощениями. Понятие «сила» и ее разновидности. Методика развития собственно силовых и скоростно-силовых качеств, мышечной гипертрофии с использованием средств тяжелой атлетики.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (14 ч.)

Раздел 1. Общая характеристика и значение видов и направлений тяжелой атлетики (6 ч.)

Тема 1. Характеристика тяжелой атлетики (2 ч.)

1. Тяжелоатлетический спорт
2. Гиревой спорт
3. Бодибилдинг
4. Пауэрлифтинг

Тема 2. История развития тяжелоатлетических видов спорта (2 ч.)

1. Истоки зарождения атлетизма
2. Тяжелая атлетика в XIX-XX в.в.
3. Знаменательные события и персоналии

Тема 3. Основные понятия и термины (2 ч.)

1. Основные понятия и термины в тяжелоатлетическом спорте
2. Основные понятия и термины в гиревом спорте
3. Основные понятия и термины в бодибилдинге
4. Основные понятия и термины в пауэрлифтинге

Раздел 2. Методика развития силовых качеств в тяжелой атлетике (8 ч.)

Тема 4. Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы (2 ч.)

1. Общая характеристика тренировочных циклов
2. Теоретические аспекты классификации физических упражнений

Тема 5. Морфофизиологические особенности проявления силы (2 ч.)

1. Физиологические особенности проявления силы
2. Морфологические особенности функционирования различных мышечных групп при силовой работе

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

1. Основные понятия
2. Принципы тренировки
3. Основы обучения и тренировки

Тема 7. Возрастная динамика спортивных достижений

1. Изменение спортивных достижений в классических упражнениях

2. Изменение спортивных достижений в специально-подготовительных упражнениях

5.3. Содержание дисциплины: Практические (28 ч.)

Раздел 1. Общая характеристика и значение видов и направлений тяжелой атлетики (8 ч.)

Тема 1. Характеристика видов тяжелой атлетики (2 ч.)

1. Виды и классификация тяжелоатлетического спорта
2. Виды и классификация гиревого спорта
3. Виды и классификация бодибилдинга
4. Виды и классификация пауэрлифтинга

Тема 2. История развития тяжелоатлетических видов спорта (2 ч.)

1. Новая эпоха в развитии тяжелоатлетических видов спорта
2. Достижения тяжелоатлетов на Олимпийских играх

Тема 3. Характеристика понятий и терминов (2 ч.)

1. Понятия и термины в тяжелоатлетическом спорте
2. Понятия и термины в гиревом спорте

Тема 4. Характеристика понятий и терминов (2 ч.)

1. Понятия и термины в бодибилдинге
2. Понятия и термины в пауэрлифтинге

Раздел 2. Методика развития силовых качеств в тяжелой атлетики (20 ч.)

Тема 5. Классификация тренировочных занятий, упражнений и методов развития силы (2 ч.)

1. Классификация упражнений в тяжелоатлетических видах спорта
2. Методы развития силы

3. Методы дозировки отягощений при развитии силы мышц

Тема 6. Морфофизиологические особенности проявления силы (2 ч.)

1. Влияние занятий с отягощениями на физическое развитие детей, подростков и юношей.

2. Особенности тренировки спортсменов с различным типом телосложения

Тема 7. Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте (2 ч.)

1. Особенности развития силы в детском и подростковом возрасте
2. Базовая силовая подготовка детей, подростков и юношей
3. Возрастные особенности изменения становой силы

Тема 8. Теоретические основы спортивной тренировки и обучения (2 ч.)

1. Методы подготовки атлетов
2. Тренировочная нагрузка
3. Особенности планирования нагрузки для юных тяжелоатлетов

Тема 9. Возрастная динамика спортивных достижений (2 ч.)

1. Связь спортивных достижений в классических упражнениях с результатами в специально-подготовительных упражнениях

Тема 10. Современная система многолетней подготовки тяжелоатлетов (2 ч.)

1. Поэтапная подготовка тяжелоатлетов
2. Моделирование многолетней подготовки тяжелоатлетов

Тема 11. Современная система многолетней подготовки тяжелоатлетов

1. Нормативные основы тяжелоатлетической подготовки молодых спортсменов
2. Методические особенности тренировки тяжелоатлетов

Тема 12. Методика многолетней подготовки гиревиков

1. Развитие силовой выносливости
2. Тренировочная нагрузка
3. Этапы многолетней подготовки гиревиков

Тема 13. Методика тренировки троеборцев (пауэрлифтеров)

1. Особенности тренировки троеборцев
 2. Методика тренировки в упражнениях троеборцев
- Тема 14. Методика тренировки в бодибилдинге
1. Атлетизм как система физического развития
 2. Продолжительность тренировочных занятий

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Пятый семестр (30 ч.)

Раздел 1. Общая характеристика и значение видов и направлений тяжелой атлетики (15 ч.)

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

1. Подготовка конспекта на тему: «Закономерности развития тяжелой атлетики»
2. Подготовка конспекта на тему: «Развитие тяжелой атлетики во второй половине XIX – начале XX века»

3. Подготовка конспекта на тему: «Тяжелая атлетика в дореволюционной России»
4. Подготовка конспекта на тему: «Развитие тяжелой атлетики в России после 1917 г.»
5. Подготовка конспекта на тему: «Характеристика видов тяжелой атлетики»

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Разработка комплекса специально-подготовительных упражнений тяжелоатлета (не менее 15) из различных положений.

Раздел 2. Методика развития силовых качеств в тяжелой атлетике (15 ч.)

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

1. Подготовка конспекта на тему: «Требования тяжелой атлетики как вида спорта к способностям занимающихся».
2. Подготовка конспекта на тему: «Изучение и развитие способностей у тяжелоатлетов».
3. Подготовка конспекта на тему: «Ориентация и отбор детей для занятий тяжелой атлетикой со спортивной направленностью».
4. Подготовка конспекта на тему: «Нормативные основы тяжелоатлетической подготовки молодых спортсменов».
5. Подготовка конспекта на тему: «Методические особенности тренировки тяжелоатлетов»

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1 Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ОПК-7, ОПК-3, ОПК-2.
2	Предметно-методический модуль	ОПК-4, ПК-1, ОПК-7, ОПК-3, ОПК-2.
3	Предметно-технологический модуль	ОПК-7.

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 осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий			
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.			
Не знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	Имеет пробелы в знаниях теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	В целом знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	Знает в полном объеме теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.			
Не способен использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка.	В целом успешно, но бессистемно использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	Способен использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			
ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.			
Не способен осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в	В целом успешно, но бессистемно осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет профессиональную физкультурно-	Способен в полном объеме осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную

соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.
ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.			
Не способен анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Не умеет организовывать и осуществлять контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки, организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки, организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	Способен в полном объеме анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки, организовывать и осуществлять контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта			
ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость,			

скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.			
Не способен разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Испытывает значительные затруднения при разработке комплексов общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Испытывает незначительные затруднения при разработке комплексов общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.
ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.			
Не способен разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок; проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Испытывает значительные затруднения при разработке планов занятий и наиболее эффективных методик проведения тренировок; затрудняется при проверке наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Испытывает значительные затруднения при разработке планов занятий и наиболее эффективных методик проведения тренировок; проверке наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Умеет разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок; проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.
ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.			

Не способен планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, не знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	Испытывает значительные затруднения при планировании и организации участия спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, имеются пробелы в знаниях обязанностей организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечению соревнований.	Испытывает незначительные затруднения при планировании и организации участия спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, в целом знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	Умеет планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь			
ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывает безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.			
Не способен своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	Студент затрудняется выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывает безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения	Способен своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

		опасности.	
ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.			
Не способен анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия, оказывать первую доврачебную помощь.	Испытывает затруднения при анализе причин возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлении профилактических мероприятий, оказании первой доврачебной помощи	В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	Способен анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия, оказывать первую доврачебную помощь.
ПК-1 Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.			
Не знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	Имеет пробелы в знаниях видов, содержания, технологий планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	В целом знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.			
Не способен разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и	Студент затрудняется разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов	Способен разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и

соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.
ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.			
Не владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	Не в достаточной мере владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	В целом владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

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%

8.3 Вопросы промежуточной аттестации

Пятый семестр (Зачет, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3, ОПК-7.1, ОПК-7.2, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

1. Определите место тяжелой атлетики в системе физического воспитания, её значение для человека.
2. Отрадите задачи и средства тяжелой атлетики.
3. Выявите методические особенности тяжелой атлетики.
4. Назовите оптимальные возрастные границы в системе поэтапной подготовки тяжелоатлетов.
5. Опишите возрастную периодизацию поэтапной подготовки тяжелоатлетов.
6. Опишите модельные характеристики этапов многолетней подготовки тяжелоатлетов.
7. Раскройте нормативные требования в тяжелоатлетической подготовке детей школьного возраста.
8. Опишите проблемы воспитания, обучения и совершенствования двигательных и функциональных возможностей молодых тяжелоатлетов.
9. Назовите периоды процесса обучения спортивной технике.
10. Раскройте методику обучения тяжелоатлетическим упражнениям.
11. Опишите последовательность обучения в рывке.
12. Раскройте последовательность обучения в толчке.
13. Опишите структуру тренировочных занятий в тяжелой атлетике.
14. Составьте планы-конспекты тренировочных занятий, направленных на обучение технике тяжелоатлетических упражнений.
15. Раскройте особенности методики развития силы в тяжелой атлетике.
16. Опишите метод повторного поднимания неопредельного веса.
17. Опишите правила соревнований по видам тяжелой атлетики.
18. Опишите метод максимальных усилий.
19. Охарактеризуйте поднимание неопредельных весов с максимальной скоростью.
20. Назовите рациональное количество упражнений в тренировочном занятии, опишите их.
21. Опишите методику выполнения тяжелоатлетических упражнений.
22. Отрадите возможные пути дальнейшего развития тяжелой атлетики.
23. Охарактеризуйте страховку, помощь и само страховку как меры предупреждения травматизма на занятиях по тяжелой атлетике.
24. Охарактеризуйте теоретические и методические основы обучения упражнениям в тяжелой атлетике.
25. Определите специфические особенности формирования двигательных навыков в тяжелой атлетике.
26. Выявите принципы спортивной тренировки тяжелоатлетов.
27. Определите этапы спортивной тренировки тяжелоатлетов.
28. Опишите основные этапы развития тяжелой атлетики в России.
29. Назовите методы развития силы тяжелоатлетов.
30. Назовите основные понятия и термины в тяжелоатлетическом спорте.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при

решении практических задач.

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 335 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07657-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453608>
3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 496 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07522-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453756> (дата обращения: 18.12.2020).
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 224 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/438651>
5. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 105 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/423293>

Дополнительная литература

1. 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. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602>
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 380 с. — (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07487-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453723>.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для среднего

профессионального образования / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 269 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/444558>

4. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 96 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/423458>

5. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. – Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. – 203 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/74503>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»
2. <http://www.bibliociub.ru> - Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
3. <http://www.elibraru.ru> - Научная электронная библиотека «e-library»
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

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.

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 лекционном занятии;
 - выучите определения терминов, относящихся к теме;
- Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
 - 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.

121 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

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

122 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

123 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. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
4. 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.

Мультимедийный класс № 107.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

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.

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.