

**Частная образовательная организация  
высшего образования  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОО ВО СПИ)**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Проректор**

**ЧОО ВО СПИ**

**З.Н.Касумова**

**«07.» *сентябрь* 2018г.**

**АННОТАЦИЯ**

к рабочей программе

дисциплины «Тяжелая атлетика»

индекс по ФГОС ВО (учебному плану) – **Б1.В.ДВ.1.2**

Направление подготовки

**44.03.01 Педагогическое образование,**

профиль:

**«Физическая культура»**

**Год начала подготовки по УП- 2017**

**Дербент 2018**

**Цель** дисциплины «тяжелая атлетика» - освоение технологии профессиональной деятельности на основе специфики дисциплины, владение основами силовых видов спорта, владение широким спектром силовых упражнений с предметами и без предметов для укрепления здоровья занимающихся и выступления на соревнованиях.

**Задачи:**

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области силовой подготовки;
- знакомство студентов с разнообразием тяжелоатлетических видов спорта;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему развитию организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- увеличение массы мышц, развитие силы, общая и специальная выносливость;
- обучение технике упражнений в силовых видах спорта;
- привитие интереса к тяжелой атлетике.

**Требования к результатам освоения дисциплины:** студенты должны:

*знать:*

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

*уметь:*

выполнять индивидуально комплексы упражнения атлетической гимнастики; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовки к профессиональной педагогической деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; - в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

*владеть:*

- организационно-управленческими умениями для оптимизации учебно-воспитательного процесса;

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:**

- Дисциплина «Тяжелая атлетика» является дисциплиной по выбору вариативной части Блока-1 учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура. Дисциплина реализуется на кафедре гуманитарных дисциплин

**Краткое содержание дисциплины:**

История развития силовых видов спорта.	История тяжелой атлетики и гиревого спорта. Сильнейшие тяжелоатлеты мира и России. Основатель силовых видов спорта Н.Краевский. Зарождение бодибилдинга в древней Греции, Риме, Китае. Возникновение систем бодибилдинга. Образование IFBB. Бодибилдинг в СССР, России, Томской области. Возникновение пауэрлифтинга в Европе и США. Образование федерации IPF. Пауэрлифтинг в России. Возникновение армреслинга в США. Возникновение федерации. Армреслинг в России
Организация и проведение соревнований..	Роль соревнований в подготовке юных спортсменов. Проведение оптимальной разминки в процессе

	<p>соревнований. Правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой», майки и комбинезона для становой тяги и приседаний). Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.</p>
<p>Теория и методика обучения силовым видам</p>	<p>Основные понятия о спортивной технике. Основы техники упражнений. Овладение основами техники при различных отягощениях. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревнованиях. Особенности методики обучения в различных возрастных группах. Методы воспитания силы: метод комплексного развития силы; метод кратковременных максимальных напряжений; метод многократных субмаксимальных напряжений; комплексный метод; метод многократных легких и средних напряжений; метод контраста; ударный метод; экстенсивный интервальный метод; интенсивный интервальный метод. Контроль уровня технической и физической подготовленности. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.</p>
<p>Физическая подготовка в силовых видах спорта.</p>	<p>Характеристика физической подготовки. Развитие основных и специальных физических качеств в силовых видах спорта. Взаимосвязь физической подготовки с технической. Общая физическая подготовка – упражнения на месте, упражнения с гимнастическими скамейками, силовые упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке. Базовые и изолирующие упражнения. Назначение, задачи базовых и изолирующих упражнений. Упражнения со свободным отягощением. Упражнения на тренажерах различных типов. Распределение базовых и изолирующих упражнений в учебно- тренировочных программах в годичном цикле.</p>
<p>Методы развития силы и силовой выносливости.</p>	<p>Метод комплексного развития силы. Полная пирамида. Восхождение по пирамиде. Спуск по пирамиде. Метод кратковременных максимальных напряжений. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений. Метод многократных субмаксимальных напряжений. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений. Комплексный метод. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений. Метод многократных легких и средних напряжений. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений. Метод контраста. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность</p>

	отдыха. Скорость выполнения упражнений. Ударный метод. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений. Экстенсивный интервальный метод. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений. Интенсивный интервальный метод. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений
Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя	Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя, подводящие и вспомогательные упражнения для классических упражнений. Основы обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами спорта.
Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений	Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений, подводящие упражнения. Типы телосложения и особенности тренировок.
Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.	Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка, развитие силовой выносливости.
Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.	Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц. Мезоморф, эндоморф, эктоморф. Особенности тренировок, отдыха и восстановления.
Соревнования в силовых видах спорта	Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу, армреслингу, гиревому спорту в своей группе и на первенстве ТГУ.

**Общая трудоемкость : 108 часов**