

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»



А.И.Жук

2024 г.

Регистрационный № УД 33-01-182-2024 /уч.

ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине
для специальностей

1-03 02 01 Физическая культура

Специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная
деятельность

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(по направлениям),

направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная
физическая культура (оздоровительная);

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям),

направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);

1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям),

направление специальности: 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность
(спортивная режиссура);

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям),

направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность
(менеджмент в туризме)

2024 г

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования ОСВО 1-03 02 01-2021, ОСВО 1-03 02 01-2022, ОСВО 1-88 01 02 – 2021, ОСВО 1-88 01 01-2021, ОСВО 1-89 02 01-2021, утвержденных 09.02.2022, рег. № 22 и учебных планов специальности, утвержденных 15.07.2021, рег.№ 037-2021/у, рег.№ 038-2021/у, рег.№ 039-2021/у, рег.№ 041-2021/у, рег.№ 040-2021/уз, рег.№ 043-2021/уз; утвержденных 23.06.2022, рег.№ 127-2022/у, рег.№ 129-2022/у, рег.№ 131-2022/у, рег.№ 130-2022/уз.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.В.Котловский, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин БГПУ;
О.В.Хижевский, профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин БГПУ, кандидат педагогических наук, профессор;
А.Р.Борисевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин БГПУ, кандидат педагогических наук, доцент.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Соловцов В.В., доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;
Круталевич М.М., заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова Белорусского государственного университета», кандидат филологических наук, доцент.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий физкультурно-оздоровительным отделом
Культурно-спортивного центра УП «Минское отделение
Белорусской железной дороги»

«10» 05 2024 г.



РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
(протокол № 9 от 26.03.2024 г.);

Заведующий кафедрой спортивно-педагогических
дисциплин

А.Р.Борисевич

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 6 от 16 04 2024 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического отдела

Е.А. Кравченко

Директор библиотеки

Н.П. Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Основы атлетизма» разработана для студентов, обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура, специализации: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность, 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме) в соответствии с образовательными стандартами высшего образования Республики Беларусь и учебными планами специальностей.

Учебная программа по учебной дисциплине «Основы атлетизма» направлена на изучение различных научных данных по овладению знаниями в области физической культуры, спорта и туризма. Вопросы организации и управления в этой сфере решаются совместными усилиями преподавателей физической культуры, тренеров по видам спорта, ученых и организаторов физкультурного движения. Успешная деятельность всех их требует знаний и навыков управленческой работы.

Целью преподавания и изучения учебной дисциплины «Основы атлетизма» является: подготовка специалиста, способного успешно, на современном научно-методическом уровне выполнять свои профессиональные обязанности в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- изучить теоретические и методические основы обучения и проведения учебно-тренировочных занятий в физкультурно-оздоровительных группах по атлетизму;
- сформировать умения и навыки планирования учебно-тренировочного процесса и проведения занятий по атлетической гимнастике с различным контингентом;
- развивать творческое мышление студентов, формируя навыки самостоятельного ведения научных исследований в области физической культуры и спорта, оценки эффективности ведения тренировочного процесса, умений выявлять и внедрять в практику собственный опыт и данные о достижениях передовых отечественных и зарубежных специалистов;
- ознакомить с отечественной и зарубежной научно-методической литературой по атлетизму.

Преподавание и успешное изучение учебной дисциплины «Основы атлетизма» осуществляется на базе приобретенных студентами знаний и

умений по разделам следующих учебных дисциплин: «Легкая атлетика и методика преподавания», «Гимнастика и методика преподавания».

Изучение учебной дисциплины «Основы атлетизма» должно обеспечить формирование у студентов специализированной компетенции.

Требования к компетенциям

Студент должен:

СК-21 Владеть техникой выполнения и методикой обучения атлетизму.

В результате изучения учебной дисциплины «Основы атлетизма» студент должен **знать:**

- теоретические основы силовой подготовки;
- специфику силовой подготовки в различных видах атлетизма;
- средства и методы силовой подготовки;
- правила и условия организации и проведения соревнований;
- требования к технике безопасности при проведении занятий в физкультурно-оздоровительных группах по атлетической гимнастике.

уметь:

- объяснять и демонстрировать технику выполнения базовых и изолированных силовых упражнений для развития основных мышечных групп;
- составлять тренировочные программы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить и обеспечивать судейство соревнований.

Основными методами обучения, в соответствии с задачами, являются: методы организации учебно-познавательной деятельности; методы стимулирования и активизации мотивации учебно-познавательной деятельности; методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельностью; элементы проблемного обучения, связанные с вариативным изложением и предлагаемыми вопросами на лекциях и практических занятиях.

В результате изучения дисциплины студент должен

владеть:

- историко-эволюционным развитием современного состояния силовых видов спорта;
- техникой безопасности и мерами профилактики травматизма при занятиях силовыми видами спорта;
- использование средств атлетизма при подготовке спортсменов других видов спорта;
- методикой организации и проведения учебно-тренировочного процесса в атлетизме.

Всего на изучение учебной дисциплины на дневной форме получения образования отводится 90 часов, из них аудиторных 34 часа.

Всего на изучение учебной дисциплины на заочной форме получения образования отводится 90 часов, из них аудиторных 8 часов (2 ч. лекционных и 6 ч. практических).

Распределение часов по видам занятий и семестрам
на дневной форме получения образования
по учебной дисциплине «Основы атлетизма»

Специальность	Семестр	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Форма контроля знаний
1-03 02 01 Физическая культура, специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность (по учебным планам 2021 г., 2022 г.)	8	90	34	6	22 + 6 УСРС	56	зачет (3 з.е.).
1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура) (по учебным планам 2021 г.)	7	90	34	6	22 + 6 УСРС	56	зачет (3 з.е.).
1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме) (по учебным планам 2022 г.)	7	44	16	4	10+ 2 УСРС	28	
	8	46	18	2	12+ 4 УСРС	28	зачет (3 з.е.)

Распределение часов по видам занятий и семестрам
на заочной форме получения образования
по учебной дисциплине «Основы атлетизма»

Специальность	Семестр	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Форма контроля знаний
1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная), 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме) (по учебным планам 2021 г.)	9	90	8	2	6		зачет (3 з.е.).
1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме) (по учебным планам 2022 г.)	9	90	8	2	6		зачет (3 з.е.)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ЭВОЛЮЦИЯ, РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Тема 1.1 Исторические аспекты развития силовых видов спорта

Тяжелоатлетический спорт в начале 20 века. Упражнения с отягощениями как основа для развития силы (В.Ф.Краевский, Г.Мейер, М.Кистер). Первая классификация отягощений. Первые чемпионаты по поднятию тяжестей и тяжелой атлетике. Поднятие тяжестей и тяжелая атлетика на Олимпийских играх (зарождение, развитие и современное состояние). Развитие пауэрлифтинга, гиревого спорта, бодибилдинга и армрестлинга. Эволюция правил соревнований в различных силовых видах спорта. Результаты выступлений выдающихся атлетов.

Тема 1.2 Актуальные проблемы развития современных силовых видов спорта

Возрастная периодизация в процессе многолетней подготовки тяжелоатлетов. Нормативная часть учебной программы по тяжелой атлетике. Динамика физического развития юных спортсменов в процессе занятия силовыми видами спорта. Влияние занятий с тяжестями на функциональное состояние нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Особенности тренировки спортсменов с различным телосложением. Биомеханические основы силовых упражнений. Планирование и направленность тренировочной нагрузки в атлетизме. Развитие и совершенствование физических качеств. Проблемы прогресса в тяжелоатлетическом спорте.

РАЗДЕЛ 2 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Тема 2.1 Спортивный инвентарь и оборудование в различных силовых видах спорта

Оборудование специализированного и тренажерного зала по силовым видам спорта. Оборудование специализированного зала по тяжелой атлетике. Устройство тренировочной и соревновательной штанги. Специальные станки для развития физических качеств. Правила эксплуатации спортивных снарядов и инвентаря. Влияние микроклимата в спортивном зале на состояние здоровья спортсмена. Температурный режим в зале тяжелой атлетики. Освещенность зала. Коэффициент освещенности.

Тема 2.2 Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и другими силовыми видами спорта

Гигиенические требования к местам занятий. Личная гигиена спортсмена. Значимость рационального руководства тренера-преподавателя. Требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю, при занятиях силовыми видами спорта. Учет подготовленности спортсмена при выполнении упражнений силового характера. Правила оказания первой медицинской помощи. Загрузка зала. Экипировка спортсмена. Значимость профилактических мероприятий по предотвращению травматизма.

РАЗДЕЛ 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АТЛЕТИЗМА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА

Тема 3.1 Использование средств атлетизма в единоборствах

Характеристика силовых проявлений в различных видах единоборств. Направленность силовых упражнений. Имитация технических действий с различными отягощениями. Силовая подготовка как фактор повышения эффективности соревновательной деятельности. Бокс, разновидности спортивной борьбы, фехтование, восточные единоборства, рукопашный бой и другие.

Тема 3.2 Использование средств атлетизма в циклических видах спорта

Характеристика силовых проявлений в циклических видах спорта. Направленность силовых упражнений. Силовая подготовка как фактор повышения эффективности соревновательной деятельности. Отличия процесса силовой подготовки от других видов спорта. Методы силовой подготовки, интервалы отдыха, количество повторений, оптимальные режимы мощности. Плавание, легкая атлетика, гребля, велосипедный спорт, лыжные гонки и другие.

Тема 3.3 Использование средств атлетизма в сложнокоординационных видах спорта

Характеристика силовых проявлений в циклических видах спорта. Направленность силовых упражнений. Влияние силовых качеств на координационные способности. Гимнастика, акробатика, метания в легкой атлетике, силовые виды спорта и спортивные танцы.

Тема 3.4 Использование средств атлетизма в других видах спорта

Виды проявления силовых качеств в спорте. Основные черты методики силовых занятий. Значение силы в различных видах спорта. Характеристика силовых проявлений. Мышечные группы, несущие основную нагрузку. Направленность силовых упражнений. Методики самостоятельных рекреационных занятий с отягощениями. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом.

Тема 3.5 Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств в различных видах спорта

Планирование тренировочной нагрузки по специальной и общей физической подготовке. Содержание тренировочных уроков в силовых видах спорта на различных этапах подготовки. Определение задач. Выбор средств и методов. Подготовительная, основная и заключительная части учебно-тренировочных занятий, их направленность и содержание. Чередование период работы и отдыха. Восстановление организма после нагрузки. Программы тренировочных занятий в недельном и месячном циклах тренировки. Этапы многолетней подготовки в атлетизме.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АТЛЕТИЗМЕ

Тема 4.1 Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта

Возрастные особенности юных спортсменов. Костная система. Рост и вес тела. Мышечная система. Функциональные системы. Возрастные психологические особенности. Возрастная периодизация. Высшая нервная деятельность. Акселерация и ретардация. Базовая силовая подготовка детей, подростков и юношей. Самостоятельная атлетическая подготовка. Ветеранская тяжелая атлетика. Задачи и средства рекреации в силовых видах спорта. Умственная рекреация. Формы физической рекреации. Показатели социально-экономического эффекта физической рекреации. Базовые упражнения с гантелями, эспандером, резиновым жгутом, с гириями.

Тема 4.2 Женский атлетический спорт

Характерные черты тренировок женщин в силовых видах спорта. Определение типа фигуры. Программы силового фитнес-тренинга для женщин с различным типом фигуры. Специфические особенности женского организма. Интенсивность тренировочной нагрузки. Общая характеристика индивидуального околосуточного биоритма. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль и гигиена. Хронобиологическая линейка в женском атлетическом спорте.

Тема 4.3 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в тяжелой атлетике

Основные понятия. Фазовая структура соревновательных упражнений в рывке и точке. Рациональная спортивная техника. Результативность соревновательных движений. Кинематические, ритмические, динамические характеристики движений. Система «тяжелоатлет-штанга» как система автоматического управления. Тактические решения в тяжелой атлетике. Правила соревнований по тяжелой атлетике.

Тема 4.4 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в пауэрлифтинге

Особенности тренировки в троеборье (жим штанги, приседание со штангой, становая тяга). Фазовая структура. Методика подходов. Методика тренировки «суперподхода» в процессе подготовки пауэрлитеров. Методика «супер множественного подхода». Методика «составного подхода». Правила соревнований в троеборье и жиме штанги лежа.

Тема 4.5 Техничко-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта

Показатель крепости телосложения. Технические характеристики движений спортсменов различного телосложения в бодибилдинге (эндоморфный, эктоморфный, мезоморфный). Техничко-тактические особенности тренировочного и соревновательного процесса в армрестлинге.

Тема 4.6 Тестирование и контрольные испытания для оценки уровня силовой подготовленности

Базовые показатели силы кисти и предплечья. Базовые показатели становой силы. Базовые показатели скоростно-силовой подготовленности. Отношение результатов в рывке к подъему штанги на грудь в полуприседе. Отношение результатов в толчке к приседанию со штангой на плечах и на груди. Тестовые испытания для оценки уровня общей физической подготовленности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА»

для специальности 1-03 02 01 Физическая культура

Специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность
дневная форма получения образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8 семестр								
1.	Раздел I. Эволюция, развитие и современное состояние силовых видов спорта	4			4			
1.1	Тема 1.1 Исторические аспекты развития силовых видов спорта Тяжелоатлетический спорт в нач. XX века. Упражнения с отягощениями как основа для развития силы (П.Ф.Лесгафт, В.Ф.Краевский, Г.Мейер, М.Кистер).	2			2		[1], [6]	Педагогический контроль
1.2	Тема 1.2 Актуальные проблемы развития современных силовых видов спорта Возрастная периодизация в процессе многолетней подготовки тяжелоатлетов. Нормативная часть учебной программы по тяжелой атлетике. Проблемы прогресса в тяжелоатлетическом спорте.	2			2		[2], [4]	Педагогический контроль
2.	Раздел II. Техника безопасности при занятиях силовыми	2	2		8			

	видами спорта							
2.1	Тема 2.1 Спортивный инвентарь и оборудование в различных силовых видах спорта Оборудование специализированного и тренажерного зала по силовым видам спорта. Правила эксплуатации спортивных снарядов и инвентаря. Влияние микроклимата в спортивном зале на состояние здоровья спортсмена.	2		4	тренажерные устройства, штанги, гири, гантели	[5],[16]	Устный опрос	
2.2	Тема 2.2 Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и другими силовыми видами спорта Гигиенические требования к местам занятий. Личная гигиена спортсмена. Значимость рационального руководства тренера-преподавателя.	2		4				
3.	Раздел III. Использование средств атлетизма при подготовке спортсменов других видов спорта	10		22				
3.1	Тема 3.1 Использование средств атлетизма в единоборствах Характеристика силовых проявлений в различных видах единоборств. Направленность силовых упражнений.	2		4	Гири, амортизаторы, гантели	[1],[9]	Устный опрос	
3.2	Тема 3.2 Использование средств атлетизма в циклических видах спорта Характеристика силовых проявлений в циклических видах спорта. Силовая подготовка как фактор повышения эффективности соревновательной деятельности.	2		4	Резиновый жгут, штанги, тренажеры, гири	[2],[8],[14]	Педагогический контроль	
3.3	Тема 3.3 Использование средств атлетизма в сложнокоординационных видах спорта Влияние силовых качеств на координационные способности.	2		4	гимнастическая стенка, гири	[5],[16]	Педагогический контроль	

3.4	Тема 3.4 Использование средств атлетизма в других видах спорта Виды проявления силовых качеств в спорте. Значение силы в различных видах спорта.		2		6	Перекладина, штанги, гантели	[8],[12]	Педагогический контроль
3.5	Тема 3.5 Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств в различных видах спорта Планирование тренировочной нагрузки по специальной и общей физической подготовке. Содержание тренировочных уроков в силовых видах спорта на различных этапах подготовки.		2		4	Тренажерные устройства, штанги, гантели, гири	[9],[11]	Устный опрос
4.	Раздел IV. Организация и проведение учебно-тренировочного процесса в атлетизме		10	6	22			
4.1.1	Тема 4.1 Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта 4.1.1.Возрастные особенности юных спортсменов. Функциональные системы. Возрастная периодизация. Высшая нервная деятельность.		2		4	Гантели, эспандеры,	[1],[9]	Устный опрос
4.1.2	Тема 4.1 Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта Базовая силовая подготовка детей, подростков и юношей. Самостоятельная атлетическая подготовка.		2		4	резиновый жгут, гири	[1],[9]	
4.2	Тема 4.2 Женский атлетический спорт Характерные черты тренировок женщин в силовых видах спорта. Определение типа фигуры. Программы силового фитнес-тренинга для женщин с различным типом фигуры.			2	4	Скакалки, амортизаторы,	[3],[7],[8],[9],[10],	Педагогический контроль
4.3	Тема 4.3 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в тяжелой атлетике Результативность соревновательных движений. Правила соревнований по тяжелой атлетике.		4		4	Штанги, гимнастические палки	[4],[13]	Устный опрос

4.4	Тема 4.4 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в пауэрлифтинге. Особенности тренировки в троеборье (жим штанги, приседание со штангой, становая тяга).		2		2	Штанги, гриф, гимнастические палки	[11],[15]	Педагогический контроль	
4.5	Тема 4.5 Техничко-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта. Показатель крепости телосложения. Бодибилдинг. Армрестлинг.			2	2	Амортизаторы	[5],[18]	Педагогический контроль	
4.6	Тема 4.6 Тестирование и контрольные испытания для оценки уровня силовой подготовленности. Базовые показатели силы кисти и предплечья. Базовые показатели становой силы. Базовые показатели скоростно-силовой подготовленности.		2		2	Эспандеры, штанги, гири, гантели	[4],[19]	Педагогический контроль	
ВСЕГО:		6	22	6	56				
Всего в 8-ом семестре		90							Зачет (3 з.е.)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА»

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01

Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям),

направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме) (по учебным планам 2022 г.)

дневная форма получения образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7 семестр								
1.	Раздел I. Эволюция, развитие и современное состояние силовых видов спорта	4			4			
1.1	Тема 1.1 Исторические аспекты развития силовых видов спорта Тяжелоатлетический спорт в нач. XX века. Упражнения с отягощениями как основа для развития силы (П.Ф.Лесгафт, В.Ф.Краевский, Г.Мейер, М.Кистер).	2			2		[1], [6]	Педагогический контроль
1.2	Тема 1.2 Актуальные проблемы развития современных силовых видов спорта Возрастная периодизация в процессе многолетней подготовки тяжелоатлетов. Нормативная часть учебной программы по тяжелой атлетике. Проблемы прогресса в тяжелоатлетическом спорте.	2			2		[2], [4]	Педагогический контроль
2.	Раздел II. Техника безопасности при занятиях силовыми видами спорта				8			

2.1	Тема 2.1 Спортивный инвентарь и оборудование в различных силовых видах спорта Оборудование специализированного и тренажерного зала по силовым видам спорта. Правила эксплуатации спортивных снарядов и инвентаря. Влияние микроклимата в спортивном зале на состояние здоровья спортсмена.				4	тренажерные устройства, штанги, гири, гантели	[5],[16]	Устный опрос
2.2	Тема 2.2 Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и другими силовыми видами спорта Гигиенические требования к местам занятий. Личная гигиена спортсмена. Значимость рационального руководства тренера-преподавателя.				4			
3.	Раздел III. Использование средств атлетизма при подготовке спортсменов других видов спорта		10	2	16			
3.1	Тема 3.1 Использование средств атлетизма в единоборствах Характеристика силовых проявлений в различных видах единоборств. Направленность силовых упражнений.		2		4	Гири, амортизаторы, гантели	[1],[9]	Устный опрос
3.2	Тема 3.2 Использование средств атлетизма в циклических видах спорта Характеристика силовых проявлений в циклических видах спорта. Силовая подготовка как фактор повышения эффективности соревновательной деятельности.		2		2	Резиновый жгут, штанги, тренажеры, гири	[2],[8],[14]	Педагогический контроль
3.3	Тема 3.3 Использование средств атлетизма в сложнокоординационных видах спорта Влияние силовых качеств на координационные способности.		2		2	гимнастическая стенка, гири	[5],[16]	Педагогический контроль
3.4	Тема 3.4 Использование средств атлетизма в других видах спорта Виды проявления силовых качеств в спорте. Значение силы в различных видах спорта.		2		4	Перекладина, штанги, гантели	[8],[12]	Педагогический контроль
3.5	Тема 3.5 Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств		2		4	Тренажер	[9],	Устный

	в различных видах спорта Планирование тренировочной нагрузки по специальной и общей физической подготовке. Содержание тренировочных уроков в силовых видах спорта на различных этапах подготовки.					ные устройств а, штанги, гантели, гири	[11]	опрос
	Всего в 7 семестре	4	10		28			
8 семестр								
2.	Тема 2.1 Спортивный инвентарь и оборудование в различных силовых видах спорта	2						
	Тема 2.2 Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и другими силовыми видами спорта Гигиенические требования к местам занятий. Личная гигиена спортсмена. Значимость рационального руководства тренера-преподавателя.		2					
4.	Раздел IV. Организация и проведение учебно-тренировочного процесса в атлетизме		10	6	28			
4.1.1	Тема 4.1 Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта 4.1.1.Возрастные особенности юных спортсменов. Функциональные системы. Возрастная периодизация. Высшая нервная деятельность.		2		4	Гантели, эспандеры,	[1],[9]	Устный опрос
4.1.2	Тема 4.1 Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта Базовая силовая подготовка детей, подростков и юношей. Самостоятельная атлетическая подготовка.		2	2	4	резиновые жгуты, гири	[1],[9]	
4.2	Тема 4.2 Женский атлетический спорт Характерные черты тренировок женщин в силовых видах спорта. Определение типа фигуры. Программы силового фитнес-тренинга для женщин с различным типом фигуры.			2	4	Скакалки, амортизаторы,	[3],[7], [8],[9], [10],	Педагогический контроль

4.3	Тема 4.3 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в тяжелой атлетике Результативность соревновательных движений. Правила соревнований по тяжелой атлетике.		2		4	Штанги, гимнастические палки	[4],[13]	Устный опрос	
4.4	Тема 4.4 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в пауэрлифтинге. Особенности тренировки в троеборье (жим штанги, приседание со штангой, становая тяга).		2		4	Штанги, гриф, гимнастические палки	[11],[15]	Педагогический контроль	
4.5	Тема 4.5 Техничко-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта Показатель крепости телосложения. Бодибилдинг. Армрестлинг.			2	4	Амортизаторы	[5],[18]	Педагогический контроль	
4.6	Тема 4.6 Тестирование и контрольные испытания для оценки уровня силовой подготовленности. Базовые показатели силы кисти и предплечья. Базовые показатели становой силы. Базовые показатели скоростно-силовой подготовленности.		2		4	Эспандеры, штанги, гири, гантели	[4],[19]	Педагогический контроль	
Всего в 8 семестре		2	12	6	28				
ВСЕГО:		6	22	6	56				
Всего по дисциплине		90							Зачет (3 з.е.)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА»

для специальностей 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме),
по учебным планам 2021 и 2022 гг.

заочная форма получения образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9 семестр								
1.	Раздел I. Эволюция, развитие и современное состояние силовых видов спорта	2						
1.2	Тема 1.2 Актуальные проблемы развития современных силовых видов спорта Возрастная периодизация в процессе многолетней подготовки тяжелоатлетов. Нормативная часть учебной программы по тяжелой атлетике. Проблемы прогресса в тяжелоатлетическом спорте.	2					[2], [4]	Педагогический контроль
2.	Раздел II. Техника безопасности при занятиях силовыми видами спорта		4					

2.1	Тема 2.1 Спортивный инвентарь и оборудование в различных силовых видах спорта Оборудование специализированного и тренажерного зала по силовым видам спорта. Правила эксплуатации спортивных снарядов и инвентаря. Влияние микроклимата в спортивном зале на состояние здоровья спортсмена.		2			тренажерные устройства, штанги, гири, гантели	[5],[16]	Устный опрос
2.2	Тема 2.2 Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и другими силовыми видами спорта Гигиенические требования к местам занятий. Личная гигиена спортсмена. Значимость рационального руководства тренера-преподавателя.		2					
4.	Раздел IV. Организация и проведение учебно-тренировочного процесса в атлетизме		2					
4.1.2	Тема 4.1 Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта Базовая силовая подготовка детей, подростков и юношей. Самостоятельная атлетическая подготовка.		2			резиновый жгут, гири	[1],[9]	
		2	6					
Всего по дисциплине			90					Зачет (3 з.е.)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА»

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура) (по учебным планам 2021 г.)
дневная форма получения образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8 семестр								
1.	Раздел I. Эволюция, развитие и современное состояние силовых видов спорта	4			4			
1.1	Тема 1.1 Исторические аспекты развития силовых видов спорта Тяжелоатлетический спорт в нач. XX века. Упражнения с отягощениями как основа для развития силы (П.Ф.Лесгафт, В.Ф.Краевский, Г.Мейер, М.Кистер).	2			2		[1], [6]	Педагогический контроль

1.2	Тема 1.2 Актуальные проблемы развития современных силовых видов спорта Возрастная периодизация в процессе многолетней подготовки тяжелоатлетов. Нормативная часть учебной программы по тяжелой атлетике. Проблемы прогресса в тяжелоатлетическом спорте.	2			2		[2],[4]	Педагогический контроль
2.	Раздел II. Техника безопасности при занятиях силовыми видами спорта	2	2		8			
2.1	Тема 2.1 Спортивный инвентарь и оборудование в различных силовых видах спорта Оборудование специализированного и тренажерного зала по силовым видам спорта. Правила эксплуатации спортивных снарядов и инвентаря. Влияние микроклимата в спортивном зале на состояние здоровья спортсмена.	2			4	тренажерные устройства, штанги, гири, гантели	[5],[16]	Устный опрос
2.2	Тема 2.2 Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и другими силовыми видами спорта Гигиенические требования к местам занятий. Личная гигиена спортсмена. Значимость рационального руководства тренера-преподавателя.		2		4			
3.	Раздел III. Использование средств атлетизма при подготовке спортсменов других видов спорта		10		22			
3.1	Тема 3.1 Использование средств атлетизма в единоборствах Характеристика силовых проявлений в различных видах единоборств. Направленность силовых упражнений.		2		4	Гири, амортизаторы, гантели	[1],[9]	Устный опрос
3.2	Тема 3.2 Использование средств атлетизма в циклических видах спорта Характеристика силовых проявлений в циклических видах спорта.		2		4	Резиновый жгут, штанги,	[2],[8],[14]	Педагогический контроль

	Силовая подготовка как фактор повышения эффективности соревновательной деятельности.					тренажеры, гири		
3.3	Тема 3.3 Использование средств атлетизма в сложнокоординационных видах спорта Влияние силовых качеств на координационные способности.	2		4		гимнастическая стенка, гири	[5],[16]	Педагогический контроль
3.4	Тема 3.4 Использование средств атлетизма в других видах спорта Виды проявления силовых качеств в спорте. Значение силы в различных видах спорта.	2		6		Перекладина, штанги, гантели	[8],[12]	Педагогический контроль
3.5	Тема 3.5 Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств в различных видах спорта Планирование тренировочной нагрузки по специальной и общей физической подготовке. Содержание тренировочных уроков в силовых видах спорта на различных этапах подготовки.	2		4		Тренажеры, устройства, штанги, гантели, гири	[9],[11]	Устный опрос
4.	Раздел IV. Организация и проведение учебно-тренировочного процесса в атлетизме	10	6	22				
4.1.1	Тема 4.1 Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта 4.1.1. Возрастные особенности юных спортсменов. Функциональные системы. Возрастная периодизация. Высшая нервная деятельность.	2		4		Гантели, эспандеры,	[1],[9]	Устный опрос
4.1.2	Тема 4.1 Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта Базовая силовая подготовка детей, подростков и юношей. Самостоятельная атлетическая подготовка.	2		4		резиновый жгут, гири	[1],[9]	

4.2	Тема 4.2 Женский атлетический спорт Характерные черты тренировок женщин в силовых видах спорта. Определение типа фигуры. Программы силового фитнес-тренинга для женщин с различным типом фигуры.			2	4	Скакалки, амортизаторы,	[3],[7],[8],[9],[10],	Педагогический контроль
4.3	Тема 4.3 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в тяжелой атлетике Результативность соревновательных движений. Правила соревнований по тяжелой атлетике.		4		4	Штанги, гимнастические палки	[4],[13]	Устный опрос
4.4	Тема 4.4 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в пауэрлифтинге. Особенности тренировки в троеборье (жим штанги, приседание со штангой, становая тяга).		2		2	Штанги, гриф, гимнастические палки	[11],[15]	Педагогический контроль
4.5	Тема 4.5 Техничко-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта Показатель крепости телосложения. Бодибилдинг. Армрестлинг.			2	2	Амортизаторы	[5],[18]	Педагогический контроль
4.6	Тема 4.6 Тестирование и контрольные испытания для оценки уровня силовой подготовленности. Базовые показатели силы кисти и предплечья. Базовые показатели становой силы. Базовые показатели скоростно-силовой подготовленности.		2		2	Эспандеры, штанги, гири, гантели	[4],[19]	Педагогический контроль
ВСЕГО:		6	22	6	56			
Всего в 8-ом семестре		90						Зачет (3 з.е.)

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Сучков, А. К. Греко-римская борьба, вольная борьба, самбо, дзюдо в спортивном учебном отделении : учеб.-метод. пособие / А. К. Сучков, Е. П. Казимиров, А. А. Васильев ; Витеб. гос. акад. ветеринар. медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2022. – 44 с.

2. Хижевский, О.В. Факторы, повышающие работоспособность организма человека / Общественные и гуманитарные науки. Военная подготовка : материалы 87-й науч.-техн. конф. профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 31 января – 17 февраля 2023 г. [Электронный ресурс] / Белорус. гос. технол. ун-т ; отв. за изд. И.В. Войтов. – Минск : БГТУ, 2023. – С. 412-416.

Дополнительная литература

1. Тяжелая атлетика: Учеб.-метод. комплекс для студ. Непроф. Спец.: / Под общ. Ред. В.А. Алексеенко; М-во образования Республики Беларусь. – Новополоцк: ПГУ, 2004. – 44 с.

2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: Учебник для вузов: / Л. С. Дворкин; Л.С.Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2005. – 600 с.

3. Тяжелая атлетика (женщины): Поурочная учебная программа для групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: / Разраб. Е.В. Фильгина; М-во спорта и туризма Республики Беларусь; НИИ ФКиС Республики Беларусь; БГАФК. – Минск, 2006. – 163 с.

4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник: / Л. С. Дворкин; Л.С.Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2005. – 600 с.

5. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений/ Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.

6. Ежов А.И. На родине М.В. Ломоносова. Ломоносов с гирей. – Мн., 2011. – 216 с.

7. Невский А., Дьяков М. Энциклопедия фитнеса и физическая культура. – т. 1, т. 2. – М., 2011. –188 с.

8. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий / Гуревич И.А. – Минск, 2011.

9. Планирование учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП): Методические рекомендации: / А. В. Журавский [и др.]; НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь; Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения. – Минск, 2000. – 18 с.

10. Сталлоне С.Стальной Сталлоне. Фитнес-программа от суперзвезды Голливуда / С. Сталлоне; [пер.с англ. Д.Воронина] –М.: Эксмо, 2006. – 224 с.: ил. – (Идеальная фигура).

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;

- разрабатывает задания, подбирает литературные источники;

- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;

- проводит установочные занятия, консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;

- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;

- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);

- подготовить и представить выполненную работу (практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во час. СРС	Задание	Форма выполнения
8 семестр				
1.	Раздел I. Эволюция, развитие и современное состояние силовых видов спорта	4		
2.	Тема 1.2. Актуальные проблемы развития современных силовых видов спорта Развитие и совершенствование физических качеств. Проблемы прогресса в тяжелоатлетическом спорте.	4	Составить перечень проблем прогресса в тяжелоатлетическом спорте	Защита результатов учебных занятий
3.	Раздел II. Техника безопасности при занятиях силовыми видами спорта	8		
4.	Тема 2.1. Спортивный инвентарь и оборудование в различных силовых видах спорта Оборудование специализированного зала по тяжелой атлетике.	4	Перечислить оборудование специализированного зала по тяжелой атлетике.	Защита результатов учебных занятий
5.	Тема 2.2. Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и другими силовыми видами спорта Гигиенические требования к местам занятий. Личная гигиена спортсмена. Значимость рационального руководства тренера-преподавателя.	4	Изучить и составить таблицу по гигиеническим требованиям к месту проведения и к личной гигиене.	Защита результатов учебных занятий
6.	Раздел III. Использование средств атлетизма при подготовке спортсменов других видов спорта	22		
7.	Тема 3.1., 3.2. Использование средств атлетизма в циклических видах спорта Характеристика силовых проявлений в циклических видах спорта. Направленность силовых упражнений..	8	Перечислить перечень средств атлетизма в циклических видах спорта	Защита результатов учебных занятий
8.	Тема 3.3.,3.4. Использование средств атлетизма в сложно-координационных видах спорта. Влияние силовых качеств на координационные способности.	10	Подготовить устное эссе о влиянии силовых качеств на координацию	Защита результатов учебных занятий
9.	Тема 3.5. Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств в различных видах спорта	4	Разработать комплекс упражнений	Защита результатов учебных занятий

	Планирование тренировочной нагрузки по специальной и общей физической подготовке. Содержание тренировочных уроков в силовых видах спорта на различных этапах подготовки. Определение задач.		для развития силовых качеств в различных видах спорта	занятий
10.	Раздел IV. Организация и проведение учебно-тренировочного процесса в атлетизме	22		
11.	Тема 4.1. Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта	8	Записать сущность и оздоровительную направленность атлетического спорта	Защита результатов учебных занятий
12.	Тема 4.3. Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в тяжелой атлетике. Основные понятия. Рациональная спортивная техника. Результативность соревновательных движений.	8	Проанализировать технику выполнения движений	Защита результатов учебных занятий
13.	Тема 4.4. Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в пауэрлифтинге Особенности тренировки в троеборье (жим штанги, приседание со штангой, становая тяга). Фазовая структура. Методика подходов. Методика тренировки «суперподхода» в процессе подготовки пауэрлитеров. Методика «супермножественного подхода». Методика «составного подхода». Правила соревнований в троеборье и жиме штанги лежа.	2	Проанализировать технику выполнения движений используя интернет-ресурсы	Защита результатов учебных занятий
14.	Тема 4.5. Техничко-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта Показатель крепости телосложения. Технические характеристики движений спортсменов различного телосложения в бодибилдинге (эндоморфный, эктоморфный, мезоморфный). Техничко-тактические особенности тренировочного и соревновательного процесса в армрестлинге.	4	Проработать интернет источники по теме и записать технические характеристики движений спортсменов.	Защита результатов учебных занятий
Всего		56		

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

для специальности

1-03 02 01 Физическая культура

Специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность
дневная форма получения образования

8 семестр

6 часов практических

Тема 4.1 Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта (2 часа практических).

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСРС, формирующие достаточные знания на уровне узнавания:

Задание 1. Охарактеризовать основные особенности при проведении занятий атлетизмом с детьми, подростками и юношами.

Вопросы:

1. Перечислите основное снаряжение тренажерного зала.
2. Особенности питания при занятиях атлетизмом?

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСРС, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

Перечислить упражнения круговой тренировки (не менее 14 упражнений).

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Проведение основной части занятия (практическое выполнение в группе).

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема 4.2 Женский атлетический спорт 2 (часа практических).

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСРС, формирующие достаточные знания на уровне узнавания:

Охарактеризовать программы тренировок женщин в силовых видах спорта. Ответить на вопросы:

1. Назовите упражнения с гантелями при занятиях атлетизмом.
2. Перечислите упражнения со штангой при занятиях атлетизмом.

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСРС, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

Разработать программы силового фитнес-тренинга для женщин с различным типом фигуры.

Форма контроля – конспект.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений с амортизаторами (по Бубновскому). Провести практическое занятие с объяснением техники выполнения каждого упражнения.

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема 4.5 Техничко-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта (2 часа практических).

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСРС, формирующие достаточные знания на уровне узнавания:

Охарактеризовать основные правила проведения соревнований.

Вопросы:

1.Выступление спортсменов пауэрлифтинга Республики Беларусь на чемпионатах мира.

2.Страховка и самостраховка при выполнении упражнений с отягощением.

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСРС, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

Составить программу спортивного праздника.

Форма контроля - конспект.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Охарактеризовать работу судейской коллегии.

Форма контроля – устный опрос.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

для специальностей

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура) (по учебным планам 2021 г.)

7 семестр

6 часов практических

Тема 4.1 Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта (2 часа практических).

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСРС, формирующие достаточные знания на уровне узнавания:

Задание 1. Охарактеризовать основные особенности при проведении занятий атлетизмом с детьми, подростками и юношами.

Вопросы:

3. Перечислите основное снаряжение тренажерного зала.

4. Особенности питания при занятиях атлетизмом?

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСРС, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

Перечислить упражнения круговой тренировки (не менее 14 упражнений).

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Проведение основной части занятия (практическое выполнение в группе).

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема 4.2 Женский атлетический спорт 2 (часа практических).

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСРС, формирующие достаточные знания на уровне узнавания:

Охарактеризовать программы тренировок женщин в силовых видах спорта. Ответить на вопросы:

3. Назовите упражнения с гантелями при занятиях атлетизмом.

4.Перечислите упражнения со штангой при занятиях атлетизмом.

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСРС, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

Разработать программы силового фитнес-тренинга для женщин с различным типом фигуры.

Форма контроля – конспект.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений с амортизаторами (по Бубновскому). Провести практическое занятие с объяснением техники выполнения каждого упражнения.

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема 4.5 Техничко-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта (2 часа практических).

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСРС, формирующие достаточные знания на уровне узнавания:

Охарактеризовать основные правила проведения соревнований.

Вопросы:

3.Выступление спортсменов пауэрлифтинга Республики Беларусь на чемпионатах мира.

4.Страховка и самостраховка при выполнении упражнений с отягощением.

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСРС, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

Составить программу спортивного праздника.

Форма контроля - конспект.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Охарактеризовать работу судейской коллегии.

Форма контроля – устный опрос.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

для специальностей

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям),
направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая
культура (оздоровительная); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по
направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская
деятельность (менеджмент в туризме)
(по учебным планам 2022 г.)

7 семестр

2 часа практических

**Тема 4.1 Юношеский атлетический спорт и оздоровительная
направленность атлетического спорта (2 часа практических).**

МОДУЛЬ 1

*Учебные задания по теме УСПС, формирующие достаточные знания
на уровне узнавания:*

Задание 1. Охарактеризовать основные особенности при проведении
занятий атлетизмом с детьми, подростками и юношами.

Вопросы:

5. Перечислите основное снаряжение тренажерного зала.

6. Особенности питания при занятиях атлетизмом?

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 2

*Учебные задания по теме УСПС, формирующие компетенции на
уровне воспроизведения:*

Перечислить упражнения круговой тренировки (не менее 14
упражнений).

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 3

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных
знаний.*

Проведение основной части занятия (практическое выполнение в
группе).

Форма контроля – практическое выполнение.

8 семестр

4 часа практических

Тема 4.2 Женский атлетический спорт 2 (часа практических).

МОДУЛЬ 1

*Учебные задания по теме УСПС, формирующие достаточные знания
на уровне узнавания:*

Охарактеризовать программы тренировок женщин в силовых видах спорта. Ответить на вопросы:

5. Назовите упражнения с гантелями при занятиях атлетизмом.

6. Перечислите упражнения со штангой при занятиях атлетизмом.

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСРС, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

Разработать программы силового фитнес-тренинга для женщин с различным типом фигуры.

Форма контроля – конспект.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составить комплекс упражнений с амортизаторами (по Бубновскому). Провести практическое занятие с объяснением техники выполнения каждого упражнения.

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема 4.5 Техничко-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта (2 часа практических).

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСРС, формирующие достаточные знания на уровне узнавания:

Охарактеризовать основные правила проведения соревнований.

Вопросы:

5. Выступление спортсменов пауэрлифтинга Республики Беларусь на чемпионатах мира.

6. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений с отягощением.

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСРС, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

Составить программу спортивного праздника.

Форма контроля - конспект.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Охарактеризовать работу судейской коллегии.

Форма контроля – устный опрос.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- педагогический контроль;
- конспект учебных занятий;
- устный опрос;
- сдача зачёта.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы;

- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма, а также соответствующую теоретическую подготовленность студентов;

- выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета по темам учебной программы;

- практический раздел проводится в виде тестирования физической и двигательной подготовленности студентов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Исторические аспекты развития силовых видов спорта.
2. Тяжелоатлетический спорт в начале XX века.
3. Упражнения с отягощениями как основа для развития силы (В.Ф.Краевский, Г.Мейер, М.Кистер).
4. Первая классификация отягощений. Первые чемпионаты по поднятию тяжестей и тяжелой атлетике.
5. Поднятие тяжестей и тяжелая атлетика на Олимпийских играх (зарождение, развитие и современное состояние).
6. Развитие пауэрлифтинга, гиревого спорта, бодибилдинга и армрестлинга.
7. Эволюция правил соревнований в различных силовых видах спорта.
8. Актуальные проблемы развития современных силовых видов спорта
9. Возрастная периодизация в процессе многолетней подготовки тяжелоатлетов.
10. Нормативная часть учебной программы по тяжелой атлетике.
11. Динамика физического развития юных спортсменов в процессе занятия силовыми видами спорта.
12. Влияние занятий с тяжестями на функциональное состояние нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.
13. Особенности тренировки спортсменов с различным телосложением.
14. Биомеханические основы силовых упражнений.
15. Планирование и направленность тренировочной нагрузки в атлетизме.
16. Спортивный инвентарь и оборудование в различных силовых видах спорта.
17. Оборудование специализированного и тренажерного зала по силовым видам спорта.
18. Оборудование специализированного зала по тяжелой атлетике.
19. Устройство тренировочной и соревновательной штанги.
20. Специальные станки для развития физических качеств.
21. Правила эксплуатации спортивных снарядов и инвентаря.
22. Влияние микроклимата в спортивном зале на состояние здоровья спортсмена. Температурный режим в зале тяжелой атлетики.
23. Освещенность зала. Коэффициент освещенности.
24. Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой, ауэрлифтингом и другими силовыми видами спорта.
25. Гигиенические требования к местам занятий. Личная гигиена спортсмена.
26. Значимость рационального руководства тренера-преподавателя.

27. Требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю, при занятиях силовыми видами спорта.
28. Учет подготовленности спортсмена при выполнении упражнений силового характера.
29. Значимость профилактических мероприятий по предотвращению травматизма. Правила оказания первой медицинской помощи.
30. Использование средств атлетизма в единоборствах.
31. Силовая подготовка как фактор повышения эффективности соревновательной деятельности.
32. Использование средств атлетизма в циклических видах спорта.
33. Методы силовой подготовки, интервалы отдыха, количество повторений, оптимальные режимы мощности.
34. Использование средств атлетизма в сложнокоординационных видах спорта
35. Методики самостоятельных рекреационных занятий с отягощениями.
36. Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств в различных видах спорта
37. Планирование тренировочной нагрузки по специальной и общей физической подготовке.
38. Содержание тренировочных уроков в силовых видах спорта на различных этапах подготовки.
39. Подготовительная, основная и заключительная части учебно-тренировочных занятий, их направленность и содержание.
40. Чередование период работы и отдыха. Восстановление организма после нагрузки.
41. Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта
42. Возрастные особенности юных спортсменов.
43. Возрастная периодизация. Базовая силовая подготовка детей, подростков и юношей. Самостоятельная атлетическая подготовка.
44. Ветеранская тяжелая атлетика.
45. Задачи и средства рекреации в силовых видах спорта.
46. Характерные черты тренировок женщин в силовых видах спорта. Определение типа фигуры.
47. Программы силового фитнес-тренинга для женщин с различным типом фигуры.
48. Система «тяжелоатлет-штанга» как система автоматического управления. Тактические решения в тяжелой атлетике.
49. Особенности тренировки в троеборье (жим штанги, приседание со штангой, становая тяга).
50. Техничко-тактические особенности тренировочного и соревновательного процесса в армрестлинге.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для специальности 1-03 02 01 Физическая культура

Специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-

рекреационная деятельность

дневная форма получения образования

Наименования разделов и тем	Всего (ауд. часы)	Лекции	Практи- ческие	УСР
Раздел 1. Эволюция, развитие и современное состояние силовых видов спорта	4	4		
Тема 1.1 Исторические аспекты развития силовых видов спорта	2	2		
Тема 1.2 Актуальные проблемы развития современных силовых видов спорта	2	2		
Раздел 2. Техника безопасности при занятиях силовыми видами спорта	4	2	2	
Тема 2.1 Спортивный инвентарь и оборудование в различных силовых видах спорта	2	2		
Тема 2.2 Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и другими силовыми видами спорта	2		2	
Раздел 3. Использование средств атлетизма при подготовке спортсменов других видов спорта	10		10	
Тема 3.1 Использование средств атлетизма в единоборствах	2		2	
Тема 3.2 Использование средств атлетизма в циклических видах спорта	2		2	
Тема 3.3 Использование средств атлетизма в сложнокоординационных видах спорта	2		2	
Тема 3.4 Использование средств атлетизма в других видах спорта	2		2	
Тема 3.5 Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств в различных видах спорта	2		2	
Раздел 4. Организация и проведение учебно-тренировочного процесса в атлетизме	16		10	6
Тема 4.1 Юношеский атлетический спорт и	4		2	2

оздоровительная направленность атлетического спорта				
Тема 4.2 Женский атлетический спорт	2			2
Тема 4.3 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в тяжелой атлетике	4		4	
Тема 4.4 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в пауэрлифтинге	2		2	
Тема 4.5 Техничко-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта	2			2
Тема 4.6 Тестирование и контрольные испытания для оценки уровня силовой подготовленности	2		2	
Итого:	34	6	22	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для специальностей

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура)

(по учебным планам 2021 г.)

дневная форма получения образования

Наименования разделов и тем	Всего (ауд. часы)	Лекции	Практи- ческие	УСР
Раздел 1. Эволюция, развитие и современное состояние силовых видов спорта	4	4		
Тема 1.1 Исторические аспекты развития силовых видов спорта	2	2		
Тема 1.2 Актуальные проблемы развития современных силовых видов спорта	2	2		
Раздел 2. Техника безопасности при занятиях силовыми видами спорта	4	2	2	
Тема 2.1 Спортивный инвентарь и оборудование в различных силовых видах спорта	2	2		
Тема 2.2 Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и другими силовыми видами спорта	2		2	
Раздел 3. Использование средств атлетизма при подготовке спортсменов других видов спорта	10		10	
Тема 3.1 Использование средств атлетизма в единоборствах	2		2	
Тема 3.2 Использование средств атлетизма в циклических видах спорта	2		2	
Тема 3.3 Использование средств атлетизма в сложнокоординационных видах спорта	2		2	
Тема 3.4 Использование средств атлетизма в других видах спорта	2		2	
Тема 3.5 Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств в различных видах спорта	2		2	
Раздел 4. Организация и проведение	16		10	6

учебно-тренировочного процесса в атлетизме				
Тема 4.1 Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта	4		2	2
Тема 4.2 Женский атлетический спорт	2			2
Тема 4.3 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в тяжелой атлетике	4		4	
Тема 4.4 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в пауэрлифтинге	2		2	
Тема 4.5 Техничко-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта	2			2
Тема 4.6 Тестирование и контрольные испытания для оценки уровня силовой подготовленности	2		2	
Итого:	34	6	22	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для специальностей 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме) (по учебным планам 2022 г.)
дневная форма получения образования

Наименования разделов и тем	Всего (ауд. часы)	Лекции	Практи- ческие	Практичес- кие УСР
7 семестр				
Раздел 1. Эволюция, развитие и современное состояние силовых видов спорта	4	4		
Тема 1.1 Исторические аспекты развития силовых видов спорта	2	2		
Тема 1.2 Актуальные проблемы развития современных силовых видов спорта	2	2		
Раздел 3. Использование средств атлетизма при подготовке спортсменов других видов спорта	10		10	
Тема 3.1 Использование средств атлетизма в единоборствах	2		2	
Тема 3.2 Использование средств атлетизма в циклических видах спорта	2		2	
Тема 3.3 Использование средств атлетизма в сложнокоординационных видах спорта	2		2	
Тема 3.4 Использование средств атлетизма в других видах спорта	2		2	
Тема 3.5 Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств в различных видах спорта	2		2	
	14	4	10	
8 семестр				
Раздел II. Техника безопасности при занятиях силовыми видами спорта	4	2	2	
Тема 2.1 Спортивный инвентарь и оборудование в различных силовых видах спорта	2	2		
Тема 2.2 Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и другими силовыми	2		2	

видами спорта				
Раздел 4. Организация и проведение учебно-тренировочного процесса в атлетизме	10		10	6
Тема 4.1. Юношеский атлетический спорт и оздоровительная направленность атлетического спорта	4		4	2
Тема 4.2. Женский атлетический спорт				2
Тема 4.3 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в тяжелой атлетике	2		2	
Тема 4.4 Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в пауэрлифтинге	2		2	
Тема 4.5 Техничко-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта	2		2	2
Тема 4.6 Тестирование и контрольные испытания для оценки уровня силовой подготовленности	2		2	
Итого в 8 семестре	20	2	12	6
Всего по дисциплине	34	6	22	6

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
«Легкая атлетика и методика преподавания»	Спортивно-педагогических дисциплин	Содержание темы 1.4 «Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой» согласовано с содержанием темы 2.2 «Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и другими силовыми видами спорта»	Протокол № 9 от 26.03.2024
«Гимнастика и методика преподавания»	Спортивно-педагогических дисциплин	Содержание темы 4.3. «Общеразвивающие упражнения предметами» согласовано с темой 3.5 «Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств в различных видах спорта»	Протокол № 9 от 26.03.2024