

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.03.2023 13:25:55
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ В. В. Дикова
« ____ » _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.ДВ.01.02 «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Уровень высшего образования
Направление подготовки
Профиль
Форма обучения

Бакалавриат
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура и спорт
Заочная

Нижний Тагил
2020

Рабочая программа дисциплины «Пауэрлифтинг». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2019. – 10 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Автор: кандидат биологических наук,
декан факультета спорта
и безопасности жизнедеятельности

В.А. Федюнин

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент
кафедры БЖФК

А.В. Неймышев

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» октября 2019г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2020 г., протокол №1.

Заведующий кафедрой

Т. Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2020 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л. А. Сорокина

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки

О. В. Левинских

Декан ФСБЖ

А. В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2020.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	6
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины.....	8
5. Образовательные технологии.....	9
6. Учебно-методические материалы.....	9
6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий.....	9
6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента.....	12
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	14
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	15
9. Текущая аттестация качества усвоения знаний.....	15
10. Промежуточная аттестация.....	15

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: Сформировать компетенции осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся, обеспечивая достижения метапредметных, предметных и личностных результатов в области физической культуры.

Задачи:

Сформировать знания:

- о роли пауэрлифтинга в физическом развитии человека, спортсмена в избранном виде спорта;

- о различных методах, формах, средствах, основных правилах организации занятий в тренировочном процессе по избранному виду спорта;

Сформировать умения:

- методически грамотно организовывать тренировочный процесс по пауэрлифтингу с учетом теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ и технологий тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта.

- составлять индивидуальные комплексы спортивных упражнений в силовой тренировке с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей спортсмена.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Пауэрлифтинг» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура и спорт». Дисциплина Б1.В.01.ДВ.01.02 «Пауэрлифтинг» включена в Блок Б.1 «Дисциплины (модули)» и является составной частью раздела «Предметное обучение по профилю». Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Дисциплина «Пауэрлифтинг» изучается на первом курсе, во втором семестре и тесно связана с другими учебными дисциплинами, такими как «Теория и методика обучения физической культуре», «Организация физического воспитания в образовательной организации». Изучение данного курса позволит студентам более эффективно овладеть навыками организации силовой тренировки спортсменов и людей, занимающихся физической культурой в системе дополнительного образования и системе физкультурно-оздоровительных услуг.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

ПК-2 - способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов;

ПК-3 - способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- 3.1 основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения;

- 4.1. закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания физической культуры;

- Теоретические основы проектирования, организации и реализации программ для разных видов атлетизма, соответствующих запросам потребителей, нормативно-техническую базу физкультурно-спортивного проектирования;

- Особенности организации тренировочных занятий по пауэрлифтингу;

- Основные индивидуальные потребности и психофизиологические возможности человека, их взаимосвязь с физическими нагрузками;

Уметь:

- 3.2 взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся;

- 4.2. осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями обучающихся

- разрабатывать комплексы упражнений по силовой тренировке с учетом возможностей членов физкультурно-спортивной группы, определять основные особенности тренировочного процесса для различных групп населения;

- подбирать специальное спортивное снаряжение и инвентарь;

- мотивировать спортсменов на достижение высоких спортивных результатов;

Владеть:

- 3.3 методами (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.); Действиями оказания адресной помощи обучающимся;

- 4.3. предметным содержанием; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ (очное отделение)

Вид работы	Форма обучения
	Заочная
	2 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	180
Контактная работа, в том числе:	10
Лекции	8
Практические занятия	8
Самостоятельная работа, в том числе:	164
Изучение теоретического курса	128
Самоподготовка к текущему контролю знаний	-
Подготовка к экзамену	36

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Э	З	Вид контактной работы, час	Э	З	Формы
-----------------------------	---	---	----------------------------	---	---	-------

дисциплины (модуля)			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	Из них в интерактивной форме		текущего контроля успеваемости
Введение в курс дисциплины. Основные группы мышц человека, их свойства и функции. Меры безопасности при организации занятий.	2	8	1				7	тест
Раздел 1. Методика силовой тренировки	2	70	4	4	-	4	62	
Тема 1. Упражнения с отягощениями на различные группы мышц	2	30	2	2	-	2	26	Практическое задание
Тема 2. Комплексы силовых упражнений в пауэрлифтинге	2	40	2	2	-	2	36	Практическое задание
Раздел 2. Питание в пауэрлифтинге	2	40	2	1	-	-	37	
Тема 3. Принципы организации питания спортсменов при занятиях пауэрлифтингом	2	20	1	-	-	-	19	Практическое задание
Тема 4. Основные схемы питания атлетов	2	20	1	1	-	-	18	Практическое задание
Раздел 3. Соревновательная деятельность в пауэрлифтинге	2	26	-	2	-	-	24	
Тема 5. Организация соревнований по пауэрлифтингу, правила участия, правила судейства	2	16		2	-	-	14	Доклад (презентация) на практическом занятии
Тема 6. Квалификационные требования к спортсменам.	2	10	1	1	-	-	8	Доклад (презентация) на практическом занятии
Экзамен	2	36					36	
Итого		180	8	8		4	164	

Практические занятия

№ раздела	Наименование практических занятий	Кол-во ауд. часов
1	Тема 1. Упражнения с отягощениями на различные группы мышц	2
1	Тема 2. Комплексы силовых упражнений в пауэрлифтинге	2
2	Тема 3. Питание в пауэрлифтинге	1
3	Тема 4. Соревновательная деятельность в пауэрлифтинге	2
3	Тема 4. Квалификационные требования к спортсменам.	1

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины Лекционный курс (8 часов)

Лекция 1. Введение в курс дисциплины. Основные группы мышц человека, их свойства и функции. Меры безопасности при организации занятий (1 час).

Общее представление о содержании дисциплины.

Основные понятия. Место дисциплины в профессиональной подготовке специалиста. Сущность и содержание. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные группы мышц организма человека.

Лекция 2. Упражнения с отягощениями на различные группы мышц (2 часа)

Представления о технике физических упражнений и её характеристики. Обучение двигательным действиям и особенности методики. Упражнения на мышцы груди, трицепса, дельтовидной мышцы, трапециевидной мышцы. Упражнения на мышцы бицепса, широчайшей мышцы, большой и малой круглых мышц, верхней и нижней ромбовидной мышцы. Упражнения для четырёхглавой мышцы бедра, напрягателя широкой фасции бедра, большой приводящей мышцы бедра, разгибателя позвоночника, ягодичных мышц. Упражнения на прямую мышцу живота, внутренние и наружные косые мышцы живота, сгибатели бедра. Упражнения на трёхглавую мышцу голени, мышцы кисти и предплечья.

Лекция 3. Комплексы силовых упражнений в пауэрлифтинге (2 часа)

Средства, методы и принципы построения занятий. Физические качества и методика их воспитания. Оборудование и инвентарь для силовой подготовки. Методика тренировки быстрых и медленных мышечных волокон. Методика построения тренировочных занятий по силовой подготовке. Формы построения занятий. Сопряжённая форма организации тренировочного занятия. Распределённая форма организации тренировочного занятия. Вспомогательные средства силовой тренировки. Методика кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся. Соревновательная деятельность. Планирование и педагогический контроль.

Лекция 4. Принципы организации питания спортсменов при занятиях пауэрлифтингом. Основные схемы питания атлетов (2 час).

Особенности строения мышечной ткани. Физиология мышечной деятельности. Соотношение питательных элементов в питании спортсменов-атлетов. Питание в различные тренировочные периоды.

Разовость питания спортсменов-атлетов. Построение рациона питания в зависимости от спортивного стажа, интенсивности тренировочного процесса, индивидуальных особенностей организма.

Лекция 5. Квалификационные требования к спортсменам.

Соревновательная деятельность в пауэрлифтинге. Квалификация спортсмена-пауэрлифтера. Присвоение спортивных разрядов и званий. Федерации пауэрлифтинга.

5. Образовательные технологии

В курсе «Пауэрлифтинг» используется технология проблемного обучения и технология практико-ориентированного обучения. На лекционных занятиях данная технология реализуется с помощью метода проблемного изложения. На практических занятиях - сначала с помощью метода проблемного изложения, а затем с помощью практического метода.

6. Учебно-методические материалы

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Тема 1. Упражнения с отягощениями на различные группы мышц.

Задание: Отработать выполнение упражнений с отягощениями на различные группы мышц: выполнить базовые упражнения и изолирующие (вспомогательные) упражнения.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой тренировки в спорте [Электронный ресурс] / Ю. В. Верхошанский // 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/11816/#2>

Электронные ресурсы:

Твой тренер [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tvoytrener.com/>

Тема 2. Комплексы силовых упражнений в пауэрлифтинге

Задание: Отработать различные комплексы силовых упражнений в пауэрлифтинге. Предложить свой вариант комплекса силовой тренировки.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой тренировки в спорте [Электронный ресурс] / Ю. В. Верхошанский // 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/11816/#2>

Электронные ресурсы:

Твой тренер [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tvoytrener.com/>

Тема 3. Основные схемы питания атлетов.

Задание: Составить рацион питания спортсмена различной степени подготовленности (ситуационная задача).

Литература для подготовки к практическому занятию:

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой тренировки в спорте [Электронный ресурс] / Ю. В. Верхошанский // 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/11816/#2>

Электронные ресурсы:

Твой тренер [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tvoytrener.com/>

Тема 4. Организация соревнований по пауэрлифтингу. Квалификационные требования к спортсменам.

Задание: Подготовить презентацию по теме.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой тренировки в спорте [Электронный ресурс] / Ю. В. Верхошанский // 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/11816/#2>

Электронные ресурсы:

Твой тренер [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tvoytrener.com/>

6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Аудит.	Самост.		
1. Введение в курс дисциплины. Основные группы мышц человека, их свойства и функции. Меры безопасности при организации занятий.	8	1	7	Работа с основной и дополнительной литературой Выяснить роль пауэрлифтинга в формировании физических и моральных качеств спортсмена	Тест-контроль Обсуждение вопросов на практическом занятии
2. Упражнения с отягощениями на	30	4	26	Работа с основной и дополнительной	Проверка выполнения

различные группы мышц				литературой Заполнить таблицу «Базовые и вспомогательные (изолирующие) упражнения с отягощениями»	задания на практическом занятии
3. Комплексы силовых упражнений в пауэрлифтинге	40	4	36	Работа с основной и дополнительной литературой Отработка навыков выполнения упражнений с отягощениями.	Проверка выполнения задания на практическом занятии
4. Принципы организации питания спортсменов при занятиях пауэрлифтингом	20	1	19	Работа с основной и дополнительной литературой Подбор продуктов питания для атлетов	Проверка выполнения задания на практическом занятии
5. Основные схемы питания атлетов	20	2	18	Работа с основной и дополнительной литературой Составление рационов питания для спортсменов различного возраста и различного уровня тренированности	Проверка выполнения задания на практическом занятии Анализ составленных рационов
6. Организация соревнований по пауэрлифтингу, правила участия, правила судейства	16	2	14	Работа с основной и дополнительной литературой Разработка проекта и подготовка презентации по теме «Пауэрлифтинг» Подбор мультимедиапродукта о соревнованиях по пауэрлифтингу	Представление и защита проекта на практическом занятии
7. Квалификационные требования к спортсменам.	10	2	8	Работа с основной и дополнительной литературой Разработка проекта и подготовка презентации по теме «Квалификационные требования к	Представление и защита проекта на практическом занятии

				спортсменам-пауэрлифтерам»	
8. Экзамен	36		36	Подготовка к экзамену	Сдача экзамена
Всего:	180	16	164		

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник/ Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2017.— 408 с. — ЭБС «IPRbooks». — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>

Дополнительная литература

2. Еремина Л. В. Пауэрлифтинг [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура / Л. В. Еремина, С. С. Рыков. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2014. — 108 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56476.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. И преподав. высш. и средних учеб. заведений физической культуры / Ж. К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.

Сетевые ресурсы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Научная электронная библиотека

3. Уральский государственный университет физической культуры. Официальный сайт / Режим доступа: uralgufk.ru

4. Электронный учебник по дисциплине ФК «Атлетическая гимнастика» / Режим доступа: <http://www.atletikgymnastik.narod.ru>

5. Твой тренер [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://tvoytrener.com/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория – 417В.
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и семинарским занятиям.
6. Тренажерный зал с необходимым набором тренажеров, спортивных снарядов и инвентаря.