

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.02.2022 08:15:43
Уникальный программный ключ:
с914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижегородский 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
« ____ » _____ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.ДВ.03.02 «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль	Физическая культура и адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	Очная

Рабочая программа дисциплины «Пауэрлифтинг». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2021. – 12 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование.

Автор: кандидат биологических наук, В.А. Федюнин
декан факультета спорта
и безопасности жизнедеятельности

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент
кафедры БЖФК А.В. Неймышев

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» октября 2020 г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2021 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2021 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ Л. А. Сорокина

Главный специалист отдела информационных ресурсов О. В. Левинских

Декан ФСБЖ А.В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2021.

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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Физическая культура и адаптивное физическое воспитание». Дисциплина Б1.В.01.ДВ.03.02 «Пауэрлифтинг» включена в Блок Б.1 «Дисциплины (модули)» и является составной частью раздела «Физическая культура». Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Дисциплина «Пауэрлифтинг» изучается на пятом курсе, в девятом 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:

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

ПК-4 - способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности.

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
	Очная
	9 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	144
Контактная работа, в том числе:	50
Лекции	20
Практические занятия	30
Самостоятельная работа, в том числе:	94
Изучение теоретического курса	85
Самоподготовка к текущему контролю знаний	-
Подготовка к зачету	9

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Всего, часов	Вид контактной работы, час				Самостоятельная работа, час	Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	Из них в интерактивной форме		
Введение в курс дисциплины. Основные группы мышц человека, их свойства и функции. Меры безопасности при организации занятий.	9	5	2				3	тест
Раздел 1. Методика силовой тренировки	9	60	10	20	-	20	30	
<i>Тема 1.</i> Упражнения с отягощениями на различные группы мышц	9	30	6	10	-	10	14	Практическое задание
<i>Тема 2.</i> Комплексы силовых упражнений в пауэрлифтинге	9	30	4	10	-	10	16	Практическое задание
Раздел 2. Питание в атлетизме	9	30	4	4	-	-	22	
<i>Тема 3.</i> Принципы организации питания спортсменов при занятиях пауэрлифтингом	9	16	2	2	-	-	12	Практическое задание
<i>Тема 4.</i> Основные схемы питания атлетов	9	14	2	2	-	-	10	Практическое задание
Раздел 3. Соревновательная деятельность в пауэрлифтинге	9	40	4	6	-	-	30	
<i>Тема 5.</i> Организация соревнований по пауэрлифтингу, правила участия, правила судейства	9	20	2	4	-	-	14	Доклад (презентация) на практическом занятии
<i>Тема 6.</i> Квалификационные требования к спортсменам.	9	20	2	2	-	4	16	Практическое задание. Доклад (презентация) на практическом занятии
Зачет	9	9					9	
Итого		144	20	30		24	94	

Практические занятия

№ раздела	Наименование практических занятий	Кол-во ауд. часов
1	<i>Тема 1.</i> Упражнения с отягощениями на различные группы мышц	10
1	<i>Тема 2.</i> Комплексы силовых упражнений в атлетизме	10
2	<i>Тема 3.</i> Принципы организации питания спортсменов при занятиях атлетизмом	2
2	<i>Тема 4.</i> Основные схемы питания атлетов	2
3	<i>Тема 5.</i> Организация соревнований по пауэрлифтингу, правила участия, правила судейства	4
3	<i>Тема 6.</i> Квалификационные требования к спортсменам.	2

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины Лекционный курс (20 часов)

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

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 2-4. Упражнения с отягощениями на различные группы мышц

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 5,6. Комплексы силовых упражнений в пауэрлифтинге

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 7. Принципы организации питания спортсменов при занятиях пауэрлифтингом

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

Лекция 8. Основные схемы питания атлетов

Разовость питания спортсменов-атлетов. Построение рациона питания в зависимости от спортивного стажа, интенсивности тренировочного процесса, индивидуальных особенностей организма. Спортивное питание и биологические добавки. Допинг.

Лекция 9. Организация соревнований по пауэрлифтингу, правила участия, правила судейства

История появления. Организация учебно-тренировочного процесса, методика построения тренировочных занятий для начинающих спортсменов. Методика построения тренировочных занятий для высококвалифицированных спортсменов. Организация и судейство соревнований. Федерации пауэрлифтинга.

Лекция 10. Квалификационные требования к спортсменам.

Квалификация спортсмена в пауэрлифтинге. Квалификационные требования. Правила присвоения спортивных разрядов и званий.

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>

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. – СПб.: Советский спорт, 2009.

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.

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 атлетизме. 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>

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. – СПб.: Советский спорт, 2009.

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.

Электронные ресурсы:

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

Тема 3. Принципы организации питания спортсменов при занятиях пауэрлифтингом

Задание: Составить рацион питания и меню спортсменов-атлетов (с учетом возраста, тренированности, планируемого результата) (работа в малых группах по вариантам).

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>

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. – СПб.: Советский спорт, 2009.

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.

Электронные ресурсы:

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

Тема 4. Основные схемы питания атлетов

Задание: Составить схемы питания для начинающих спортсменов с учетом типа телосложения, возраста, уровня тренированности. Составить схемы питания спортсменов, занимающихся более года с учетом типа телосложения, возраста, уровня тренированности. Рассмотреть схемы питания заслуженных атлетов: Дж.Уайдера, А.Шварценегера и др.

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>

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. – СПб.: Советский спорт, 2009.

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.

Электронные ресурсы:

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

Тема 5. Организация соревнований по пауэрлифтингу, правила участия, правила судейства

Задание: Подготовить презентации на тему «Соревнования в пауэрлифтинге»

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>

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. – СПб.: Советский спорт, 2009.

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.

Электронные ресурсы:

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

Тема 6. Квалификационные требования к спортсменам.

Задание: составить таблицу квалификационных требований к спортсменам различного уровня подготовки.

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>

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г. П. Виноградов. – СПб.: Советский спорт, 2009.

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.

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.	5	2	3	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 различные группы мышц	30	16	14	Работа с основной и дополнительной литературой Заполнить таблицу «Базовые и вспомогательные (изолирующие) упражнения с отягощениями»	Проверка выполнения задания на практическом занятии
3. Комплексы силовых упражнений в пауэрлифтинге	30	14	16	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	16	4	12	Работа с основной и дополнительной литературой Подбор продуктов питания для атлетов	Проверка выполнения задания на практическом занятии
5. Основные схемы питания атлетов	14	4	10	Работа с основной и дополнительной литературой Составление рационов питания для спортсменов различного возраста и	Проверка выполнения задания на практическом занятии Анализ составленных рационов

				различного уровня тренированности	
6. Организация соревнований по пауэрлифтингу, правила участия, правила судейства	20	4	16	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.	20	6	14	Работа с основной и дополнительной литературой Разработка проекта и подготовка презентации по теме «Квалификационные требования к спортсменам-пауэрлифтерам»	Представление и защита проекта на практическом занятии
8. Зачет	9		9	Подготовка к зачету	Сдача зачета
Всего:	144	50	94		

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.