Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.5.3 Тяжелая атлетика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
45.03.01 Филология
(код и наименование направления подготовки)

Зарубежная филология (английский язык, второй иностранный язык, зарубежная литература)
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа академического бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2017

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 6 от "23" января 2017 г.

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ В.В. Баранов
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
профессор _____ В.В. Баранов
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

45.03.01 Филология _____ Е.В. Турлова
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грицай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Т.М. Крахмалева
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Баранов В.В., 2017
© ОГУ, 2017

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи:

1.Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, пониманию роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2.Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами тяжелой атлетики и гиревого спорта.

3.Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями с гирями и спортом.

5. Овладение системой практических умений и навыков средствами гиревого спорта, являющегося разновидностью тяжелой атлетики, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)». На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности выпускников ВУЗа, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Дисциплина, являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Тяжелая атлетика - гиревой спорт направлен на развитие основных физических качеств человека, позволяет достичь высокого уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма человека.

В Оренбургском Государственном Университете «Физическая культура» является составной частью социально-гуманитарного образования, общекультурной и профессиональной подготовки специалиста. Она направлена на успешное овладение других учебных дисциплин, решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечения всесторонней подготовленности личности.

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.11 Концепции современного естествознания*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: основные этапы развития и становления предмета; методологические основы предмета; теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы проведения индивидуальных занятий по тяжелой атлетике. **Уметь:** обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений по тяжелой атлетике для студентов различных направлений подготовки; применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня; находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки; регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия; творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования по тяжелой атлетике, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Практические занятия (ПЗ)	**70**	**70**	**70**	**64**	**54**	**328**
Вид итогового контроля	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Тяжелая атлетика, гиревой спорт	68	-	68	-	-
	Вид контроля (зачет)	2	-	2	-	-
	Итого:	70	-	70	-	-

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Тяжелая атлетика, гиревой спорт	68	-	68	-	-
	Вид контроля (зачет)	2	-	2	-	-
	Итого:	70	-	70	-	-

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Тяжелая атлетика, гиревой спорт	68	-	68	-	-
	Вид контроля (зачет)	2	-	2	-	-
	Итого:	70	-	70	-	-

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Тяжелая атлетика, гиревой спорт	62	-	62	-	-
	Вид контроля (зачет)	2	-	2	-	-
	Итого:	64	-	64	-	-

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Тяжелая атлетика, гиревой спорт	52	-	52	-	-
	Вид контроля (зачет)	2	-	2	-	-
	Итого:	54	-	54	-	-
	Всего:	328	-	328	-	-

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Тяжелая атлетика, гиревой спорт

Тяжелая атлетика. Гиревой спорт. Историческая справка. Современное состояние и перспективы. Развитие гиревого спорта среди студентов. Физические качества, развиваемые упражнениями с отягощениями. Сила. Специальная силовая выносливость. Ловкость. Гибкость. Средство и методы развития физических качеств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника выполнения толчка гирь, рывка гири, толчка гирь по длинному циклу, жонглирования. Совершенствование техники выполнения упражнений. Основы подготовки и проведения соревнований. Правила соревнований. Судейская практика. Спортивная подготовка. Этапы спортивной подготовки. Психологическая подготовка спортсмена. Средства восстановления. Единая Всероссийская спортивная классификация.

4.3 Практические занятия

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности занятия гиревым спортом. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия гиревого спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	2
2-9	1	Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	16
10-12	1	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Разучивание игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.	6
13-15	1	Изучение комплекса разминки перед занятием гиревым спортом. Особенности разминки перед началом занятия. Особенности заминки после окончания занятия. Изучение техники обращения с гирями при выполнении толчка (захват дужки гири, статические позы в исходном положении и во время фиксации). Изучение техники дыхания при выполнении толчка. Положительное влияние рациональной техники толчка на работу системы дыхания.	6

16-17	1	Специальная подготовка, техническая. Изучение техники толчка (толчок классический). Изучение техники рывка. Подъем гирь (толчок классический, рывок).	4
18	1	Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	2
19-33	1	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка (толчок классический). Совершенствование техники рывка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка и техникой выполнения толчка.	30
34	1	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	1	Зачет	2
		Всего за 1 семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ занятия	№ раз-дела	Тема	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-3	1	Специальная подготовка, техническая. Изучение техники толчка по длинному циклу (ДЦ). Совершенствование техники рывка. Подъем гирь (толчок по длинному циклу, рывок).	4
4	1	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	2
5-22	1	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка по длинному циклу и техникой выполнения толчка по длинному циклу. Контроль за техникой выполнения дыхания во время рывка и техникой выполнения рывка. Влияние рациональной техники рывка на работу системы дыхания.	36
23-25	1	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр, игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.	6
26-33	1	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	16
34	1	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	1	Зачет	2
		Всего за 2 семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ занятия	№ разде-ла	Тема	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-9	1	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	16
10-13	1	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр, расширение диапазона игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.	8
14-16	1	Судейская практика. Темы бесед: правила соревнований; виды и характер соревнований; положение и программа соревнований; права и обязанности участников и судей; требования к специальной экипировке спортсменов; требования к помещению, оборудованию и инвентарю соревнований; определение победителей. Участие в соревнованиях в качестве судьи на помосте.	6
17-18	1	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	4
19-33	1	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка и техникой выполнения толчка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время рывка и техникой выполнения рывка. Влияние рациональной техники толчка и рывка на работу системы дыхания. Проведение занятия приближенного к соревнованиям.	30
34	1	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	1	Зачет	2
		Всего за 3 семестр	**70**

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ занятия	№ разде-ла	Тема	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2	1	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	2
3	1	Судейская практика. Совершенствование навыков судейства. Участие в соревнованиях в качестве судьи на помосте.	2
4	1	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств.	2

		Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	
5-19	1	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка по длинному циклу и техникой выполнения толчка по длинному циклу. Контроль за техникой выполнения дыхания во время рывка и техникой выполнения рывка. Влияние рациональной техники рывка на работу системы дыхания.	30
20-22	1	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Расширение диапазона двигательных навыков и игровых комбинаций.	6
23-30	1	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	16
31	1	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
32	1	Зачет	2
		Всего за 4 семестр	**64**

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ занятия	1	Тема	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-8	1	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	14
9-11	1	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр, игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.	6
12-13	1	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4
14-15	1	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	4
16-25	1	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Умение контролировать дыхание при смене темпа выполнения упражнения.	20
26	1	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
27	1	Зачет	2
		Всего за 5 семестр	**54**
		Всего	**328**

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Баранов В.В. Физическая культура [Текст]: учеб.пособие / В.В.Баранов.-Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 290 с. – Библиогр.: с. 264-268. – Прил.: с. 269 – 289. – ISBN978-5-7410-0875-1.

2. Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта : учебное пособие / Ю.В. Корягина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2003. - 60 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн.; [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274604

5.2 Дополнительная литература

1. Баранов, В. В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов [Текст] : метод. указания / В. В. Баранов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию; Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург : ОГУ, 2005. - 37 с

5.3 Периодические издания

Журнал: «Физическая культура и спорт» 2017 г., изд., - Москва

5.4 Интернет-ресурсы

1. http://ru.wikipedia.org – «Гиревой спорт»;
2. http://www.fiziolive.ru – «Валеология – здоровый образ жизни»;
3. http://www.fismag.ru/ – «Физкультура и спорт»;
4. http://www.fatalenergy.com.ru – «Бодибильдинг».

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows;
2. Офисные приложения для рабочих станций Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader;
4. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2017]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2017]. – Режим доступа: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ;
6. Springer [Электронный ресурс] : база данных научных книг, журналов, справочных материалов / компания Springer Customer Service Center GmbH. – Режим доступа : https://link.springer.com/, в локальной сети ОГУ.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура.

Спортивная база вуза.
Стадион «Прогресс»: беговая дорожка - 6х400=2400 м

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»: зал тяжелой атлетики - 6х20=120 м^2

Физкультурно-оздоровительный зал:

1. Спортивный зал для игровых видов спорта - 42х24=1008 м^2
2. Тренажерный зал - 5х30=150 м^2

Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3) - 18х30=540 м^2

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) - 15х18=450 м^2

Спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Гиря 16 кг	12 шт.
2.	Гиря 24 кг	12 шт.
3.	Гиря 32 кг	15 шт.
4.	Штанга тренировочная	4 шт.
5.	Миништанга Г2 D=50	8 шт.
6.	Гриф усиленный	4 шт.
7.	Гриф 2,2 м диаметр 50	4 шт.
8.	Гриф для штанги V-образный	2 шт.
9.	Диск для штанги обрезиненный 2,5 кг.	10 шт.
10.	Диск для штанги обрезиненный 5 кг.	14 шт.
11.	Диск для штанги обрезиненный 10 кг.	14 шт.
12.	Диск для штанги обрезиненный 15 кг.	14 шт.
13.	Диск для штанги обрезиненный 20 кг.	14 шт.
14.	Диск для штанги обрезиненный 25 кг.	4 шт.
15.	Станок универсальный (перекладина, пресс, брусья)	1 шт.
16.	Тренажер на мышцы пресса	1 шт.
17.	Доска для пресса складная	1 шт.
18.	Станок для пресса «Римский стул»	1 шт.
19.	Станок для приседаний со штангой	1 шт.
20.	Стойки для приседаний со штангой	4 шт.
21.	Стойки для жима лежа	4 шт.
22.	Тренажер для грудных мышц	1 шт.
23.	Тренажер силовой «Пуловер»	1 шт.
24.	Тренажер «Блок-рама» для мышц плечевого пояса	1 шт.
25.	Тренажер для мышц спины	1 шт.
26.	Стойка с набором гантелей (0,5-10 кг.)	1 комп.
27.	Гантели разборные (20 кг)	2 шт.
28.	Брусья раздвижные	1 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.