

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«С.1.В.ДВ.8.3 Тяжелая атлетика»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

38.05.02 Таможенное дело
(код и наименование специальности)

Таможенные платежи и валютный контроль
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Специалист таможенного дела

Форма обучения

Очная

Год набора 2016

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 6 от "25" января 2016г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

подпись

 В.В. Баранов

расшифровка подписи

Исполнители:

профессор

должность

подпись

 В.В. Баранов

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности

38.05.02 Таможенное дело


код наименование

личная подпись

 В.В. Боброва

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

 Н.Н. Грицай

расшифровка подписи



Уполномоченный по качеству факультета

 Т.М. Крахмалева

расшифровка подписи

№ регистрации _____

© Баранов В.В., 2016
© ОГУ, 2016

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 специалиста, 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 специалистов 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 специалиста.
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: *Отсутствуют*

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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Знать:</u> 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;</p> <ul style="list-style-type: none">- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы проведения индивидуальных занятий по тяжелой атлетике. <p><u>Уметь:</u> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p><u>Владеть:</u> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> | ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

| 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | Гиревой спорт | 52 | - | 52 | - | - |
| | Вид контроля (зачет) | 2 | - | 2 | - | - |
| | Итого: | 54 | - | 54 | - | - |
| | Всего: | 328 | | 328 | | |

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Гиревой спорт

Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит поём гири максимально возможное число, раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.

Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Гиревой спорт является таким видом спорта, который направлен на развитие основных физических качеств человека - силы и силовой выносливости, а также позволяет достичь высокого уровня физической работоспособности, а следовательно и функциональных возможностей организма человека. Многократный подъем гири с учетом правильности техники выполнения упражнения требует от спортсмена умений эффективно и экономно расходовать свои физические и функциональные возможности.

4.3 Практические занятия

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | I | 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 | I | Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). | 16 |
| 10-12 | I | Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Разучивание игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт. | 6 |
| 13-15 | I | Изучение комплекса разминки перед занятием гиревым спортом. Особенности разминки перед началом занятия. Особенности заминки после окончания занятия. Изучение техники обращения с гирями при выполнении толч- | 6 |

| | | | |
|-------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | | ка (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. | |
| 16-17 | I | Специальная подготовка, техническая. Изучение техники толчка (толчок классический). Изучение техники рывка. Подъем гирь (толчок классический, рывок). | 4 |
| 18 | I | Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости. | 2 |
| 19-33 | I | 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 | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 35 | I | Зачет | 2 |
| | | Всего за I семестр | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | I | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 |
| 2-3 | I | Специальная подготовка, техническая. Изучение техники толчка по длинному циклу (ДЦ). Совершенствование техники рывка. Подъем гирь (толчок по длинному циклу, рывок). | 4 |
| 4 | I | Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости. | 2 |
| 5-22 | I | 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 | I | Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр, игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт. | 6 |
| 26-33 | I | Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). | 16 |
| 34 | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |

| | | | |
|----|---|----------------------------|-----------|
| 35 | I | Зачет | 2 |
| | | Всего за II семестр | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | I | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 |
| 2-9 | I | Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). | 16 |
| 10-13 | I | Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр, расширение диапазона игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт. | 8 |
| 14-16 | I | 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 | I | Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости. | 4 |
| 19-33 | I | 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 | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 35 | I | Зачет | 2 |
| | | Всего за III семестр | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | I | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 |
| 2 | I | Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы. | 2 |
| 3 | I | Судейская практика. Совершенствование навыков судейства. Участие в соревнованиях в качестве судьи на помосте. | 2 |

| | | | |
|-------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4 | I | Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости. | 2 |
| 5-19 | I | 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 | I | Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Расширение диапазона двигательных навыков и игровых комбинаций. | 6 |
| 23-30 | I | Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). | 16 |
| 31 | I | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 32 | I | Зачет | 2 |
| | | Всего за IV семестр | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

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

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» 2016г.

Журнал: «Теория и практика физической культуры» 2016г.

5.4 Интернет-ресурсы

1. Гиревой спорт
2. Валеология – здоровый образ жизни
3. Физкультура и спорт
4. Бодибилдинг

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Спортивная база вуза.

Стадион «Прогресс»: беговая дорожка - $6 \times 400 = 2400$ м

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»: зал тяжелой атлетики - $6 \times 20 = 120$ м²

Физкультурно-оздоровительный зал:

1. Спортивный зал для игровых видов спорта - $42 \times 24 = 1008$ м²
2. Тренажерный зал - $5 \times 30 = 150$ м²

Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3) - $18 \times 30 = 540$ м²

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) - $15 \times 18 = 450$ м²

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. |

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тесты, определяющие уровень физической подготовленности студентов

| Характеристика направленности тестов | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | Баллы | | | | | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на скоростно-силовую выносливость: Бег – 100м (сек.) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| Тест на силов. подгот.: Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за голову, ноги закреплены (кол.раз) Подтягив. на перекладине (кол-во раз), вес до 85кг. Более 85кг. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см.), (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; на скамейке. (кол-во раз) Поднимание, в висе, ног до касания перекладины (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | | | | | |
| | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | 12 | 9 | 6 | 3 | 1 |
| | | | | | | 15 | | | | |
| | 15 | 12 | 9 | 6 | 4 | | 12 | 9 | 7 | 5 |
| | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 4 |
| Тест на прыгучесть Прыжки в длину с места (см). | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| Тест на общую выносливость: Бег2000м (мин.,с.) Вес до 70кг более 70кг. Бег3000м (мин., с.) Вес до 85кг. более85кг. | 10,15 10,35 | 10,50 11,20 | 11,15 11,35 | 11,50 12,40 | 12,10 13,15 | | | | | |
| | | | | | | 12,00 12,30 | 12,35 13,10 | 13,10 13,50 | 13,50 14,40 | 14,30 15,30 |

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для успешного освоения дисциплины, студенту необходимо активно посещать и готовиться к практическим занятиям, осуществлять самостоятельную работу по улучшению физической подготовленности. В ходе практических занятий внимательно слушайте преподавателя и однокурсников в момент проведения инструкторской практики. При необходимости задавайте уточняющие вопросы. После подведения итогов занятия, обратите внимание на недостатки, отмеченные преподавателем, для их исправлений. При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы, а также для выполнения последующих докладов и научных работ.

Студент, пропустивший практические занятия, обязан отработать их в установленные преподавателем часы ликвидации задолженностей в виде: устного ответа; реферата или статьи (доклад); практического занятия по материалам (теме) пропущенного (ых) занятия (ий). Активность

студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Для самостоятельной работы во внеурочное время, рекомендована литература, позволяющая успешно освоить данный вид двигательной активности.

1. Баранов, В. В. Силовая подготовка студентов (на материале тяжелой атлетики) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / В. В. Баранов, С. Н. Еремеев, М. А. Тарасов; 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: ГОУ ОГУ. - 2008

2. Витун, В. Г., Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Г. Витун, Е. В. Витун; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.80 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2015. - 102 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1191-.

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2001. - 448 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Изд-во ФиС, 1991. - 543 с.

5. Физическая культура студентов в вузе [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки / М. В. Малутина [и др.]; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. аграр. ун-т". - Оренбург: ОГАУ, 2016. - 84 с.; 4,88 печ. л. - Библиогр.: с. 81-82. - ISBN 978-5-88838-951-5.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов и преподавателей, высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-3913-8.

Аттестация студентов имеющих отклонение в здоровье

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студенты распределяются в основные и специально-медицинские группы и группы студентов полностью освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие ограничения двигательной активности на практических занятиях в связи с отклонениями в здоровье, (которые подтверждены медицинскими документами о переходе студента в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программы, освобождаются от выполнения тех контрольных нормативов, где физическая нагрузка не соответствует состоянию здоровья и запрещена медиками в соответствии с ее отклонениями.

Студенты, которые имеют полное освобождение от занятий физической культурой по состоянию здоровья, занимаются по индивидуальной программе, где самостоятельно составляют комплексы упражнений по различным видам физкультурно-спортивной деятельности, с учетом отклонений здоровья, под руководством преподавателя определяют тесты уровня физической подготовленности, самостоятельно ведут дневник самоконтроля, по которому ежемесячно отчитываются.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

Примерные темы рефератов в VI семестре:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития гиревого спорта в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Строение и функции организма человека. Влияние физических качеств с отягощениями на организм занимающихся.
5. Гигиена, закаливание, режим питания занимающихся спортом.
6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
7. Основы техники выполнения упражнений в гиревом спорте.
8. Методика обучения спортсменов-гиревиков для групп начальной подготовки, спортивно-оздоровительных групп и учебно-тренировочных групп.