Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.15.3 Тяжелая атлетика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
(код и наименование направления подготовки)

Правоведение и правоохранительная деятельность
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа академического бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2016

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 6 «23» января 2016 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

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям) _____ В.Г. Гладких
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., 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 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.

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: *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
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 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, 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). Заочная форма обучения:

Вид работы		Трудоемкость академических часов					
	1семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего
Общая трудоёмкость	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**	**328**
Контактная работа:	-	-	-	-	-	**2,25**	**2,25**
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	**2**	**2**
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (Зачёт)	-	-	-	-	-	**0,25**	**0,25**
Самостоятельная работа:	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**55,75**	**325,75**
Вид итогового контроля	-	-	-	-	-	**Зачёт**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Тяжелая атлетика (гиревой спорт)	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Тяжелая атлетика (гиревой спорт)	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Тяжелая атлетика (гиревой спорт)	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Тяжелая атлетика (гиревой спорт)	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Тяжелая атлетика (гиревой спорт)	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	Тяжелая атлетика (гиревой спорт)	55,75
1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
1	Зачёт	0,25
	Итого:	58

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.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Оренбург : ОГУ, 2016. – 110 с. : табл. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602.

5.2 Дополнительная литература

1. 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, 2013. - 60 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн.; [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274604.

5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2016г., изд.,- г. Москва. – Режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218

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 – «Бодибилдинг».

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, [1992–2016]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2016]. – 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.