

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2022 г.

Теория и методика обучения базовым видам: Тяжелоатлетические виды спорта рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Учебный план 49.03.04 Спорт ОФО 1 курс.plx
49.03.04 СПОРТ

Квалификация **Тренер по виду спорта. Преподаватель**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72 Виды контроля в семестрах:
в том числе: зачеты 1
аудиторные занятия 30
самостоятельная работа 41,8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	15	15	15	15
Практические	15	15	15	15
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	30	30	30	30
Контактная работа	30,2	30,2	30,2	30,2
Сам. работа	41,8	41,8	41,8	41,8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кни, Доцент, *Логинов Вячеслав Николаевич* _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика обучения базовым видам: Тяжелоатлетические виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

49.03.04 СПОРТ

утвержденного учёным советом вуза от 15.04.2022 протокол № 6 .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от _____ 2022 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2022г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ ____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ ____ 2023 г. № __
Зав. кафедрой

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ ____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ ____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ ____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью спецкурса является овладение теоретическими и практическими основами физкультурно-спортивной деятельности в области атлетических видов спорта, предусматривает овладение и изучение вопросов теории и методики преподавания силового атлетизма, организационных и нормативных основах тренировочной и соревновательной деятельности, как фактора формирования здорового образа жизни, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Теория и методика избранного вида спорта
2.1.2	
2.1.3	Спортивные тренажеры
2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-3: Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Уметь:

Владеть:

ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Знать:

Уметь:

Владеть:

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	история развития атлетизма; современное состояние атлетических видов спорта, виды атлетизма; основы силового атлетизма, биологические основы двигательной активности; сила и методы ее развития; атлетическая подготовка; содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; техника безопасности при занятиях атлетизмом; основы теории и методики обучения базовым технологиям атлетизма; причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений и средства для их устранения; принципы устройства сооружений, тренажеров и снарядов для атлетической тренировки; приемы общения с коллективом и каждым индивидуумом в условиях тренировочного и соревновательного процесса; основ техники безопасности при занятиях с различными видами отягощений; условия возникновения травматизма и путей профилактики; организацию и особенности проведения занятий с людьми различного пола и возраста.
3.2 Уметь:	
3.2.1	использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
3.2.2	формировать цели и задачи обучения атлетическим видам спорта с учетом возраста, пола и подготовленности занимающихся;
3.2.3	вести учет тренировочных нагрузок, организовывать и проводить занятия по силовому атлетизму;
3.2.4	планировать физкультурно-спортивные мероприятия занятия с учетом специфики контингента занимающихся, проводит соревнования и их судейство.
3.3 Владеть:	
3.3.1	способами демонстрации техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений в различных атлетических видах спорта;
3.3.2	профессиональной терминологией; методикой обучения атлетическим видам спорта;
3.3.3	способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок;
3.3.4	навыками оформления учебно-тренировочной документации;
3.3.5	навыками судейства соревнований по атлетическим видам спорта.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ						
1.1	Силовой атлетизм, как форма и средство силовой подготовки /Лек/	1	3		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
1.2	1. Написание реферата (защита реферата форме выступления). /Ср/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
	Раздел 2. Методика преподавания силовых упражнений						
2.1	Методика преподавания силовых упражнений /Лек/	1	3		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
2.2	Составление методической разработки по решения общей задачи обучения (техника упражнения): - по силовому упражнению выполняемым собственным весом; - по спортивному упражнению по избранному виду спорта. /Ср/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
	Раздел 3. Методы силовой подготовки						
3.1	Методы силовой подготовки /Лек/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
3.2	Составления два план - конспекта классифицируя упражнения по их анатомическому признаку используя таблицу 1 стр.84 [19] (план- конспект составляется исходя из методической разработки) решением объема выполненной работы в кг.. /Ср/	1	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
	Раздел 4. Техника безопасности и предупреждение травматизма.						

4.1	Техника безопасности и предупреждение травматизма /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
4.2	Составление комплекса силовых упражнений с отягощением с решением объема выполняемой работы кг. /Ср/	1	7		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
Раздел 5. Методика преподавания силовых упражнений							
5.1	Методика преподавания силовых упражнений /Лек/	1	3		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
5.2	Контрольные испытания силовой подготовленности студентов упражнениях собственным весом (подъем переворотом (кол. раз), отжимание в упоре лежа (кол. раз), поднимание ног к перекладине (кол. раз), подъем силой, подъем на канате, отжимание на брусьях. /Ср/	1	8,8		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
Раздел 6. Комплекс упражнений без отягощения для снижения веса							
6.1	Комплекс упражнений без отягощения для снижения веса /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
Раздел 7. Комплекс упражнений без отягощений с развивающей направленностью							
7.1	Комплекс упражнений без отягощений с развивающей направленностью /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
Раздел 8. Комплекс упражнений со штангой							
8.1	Комплекс упражнений со штангой /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	

	Раздел 9. Комплекс упражнений с гантелями с методикой преподавания						
9.1	Комплекс упражнений с гантелями с методикой преподавания /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
	Раздел 10. Комплекс упражнений с отягощениями избирательного направления развития мышц всего тела. Комплекс упражнений с отягощениями для развития мышц пояса верхних конечностей						
10.1	Комплекс упражнений с отягощениями избирательного направления развития мышц всего тела. Комплекс упражнений с отягощениями для развития мышц пояса верхних конечностей /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
	Раздел 11. Комплекс упражнений с отягощениями избирательного направления развития мышц всего тела. Комплекс упражнений с отягощениями для развития мышц пояса верхних конечностей						
11.1	Комплекс упражнений с отягощениями избирательного направления развития мышц всего тела. Комплекс упражнений с отягощениями для развития мышц пояса верхних конечностей /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
	Раздел 12. Комплекс упражнений с отягощениями избирательного направления развития мышц всего тела. Комплекс упражнений с отягощениями для развития мышц плеча						
12.1	Комплекс упражнений с отягощениями для развития мышц плеча /Пр/	1	3		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
	Раздел 13. Комплекс упражнений с отягощениями избирательного направления развития мышц всего тела. Комплекс упражнений с отягощениями для развития мышц бедра и голени						

13.1	Комплекс упражнений с отягощениями для развития мышц бедра и голени /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
	Раздел 14. Комплекс упражнений с отягощениями избирательного направления развития мышц всего тела. Комплекс упражнений с отягощениями для развития мышц спины и прямых мышц живота						
14.1	Комплекс упражнений с отягощениями для развития мышц спины и прямых мышц живота /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
	Раздел 15. Комплекс упражнений с отягощениями и на тренажерах для всестороннего развития всего тела						
15.1	Комплекс упражнений с отягощениями и на тренажерах для всестороннего развития всего тела /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	
15.2	/КрАт/	1	0,2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Л3.3	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Перечень вопросов на зачете

1. Значение занятий силовыми упражнениями для человека.
2. Атлетическая гимнастика древнего Рима.
3. Зарождение атлетической гимнастики в России.
4. Раскройте «силовой атлетизм» как средство развития силовых способностей человека.
5. Охарактеризуйте виды мышечной силы.
6. Охарактеризуйте глобальные силовые упражнения, приведите пример упражнения.
7. Охарактеризуйте региональные силовые упражнения, приведите пример упражнения.
8. Охарактеризуйте локальные силовые упражнения, приведите пример упражнения.
9. Раскройте классификацию силовых упражнений по анатомическому признаку.
10. Раскройте технику выполнения силовых упражнений:
 - для снижения веса тела (без отягощений);
 - с развивающей направленностью (без отягощений).
11. Раскройте технику выполнения силовых упражнений для развития мышц:
 - верхних конечностей;
 - грудной клетки;
 - плеч;
 - бедра;
 - голени и стоп;
 - брюшного пресса;
 - спины.

12. Охарактеризуйте содержание комплексов для всестороннего развития мышц всего тела.
13. Набор отягощений: гантельный гриф, гриф штанги, замки, диски, Е-зет гриф, наклонная доска, Т-гриф, свободные отягощения.
14. Блочные машины для атлетизма: блочная машина для тяги, блоки для закрепления рук, грудная машина, скамья Скотта.
15. Упражнения и комплексы, «Перегорание», сгибание Зоттмена, Гаккен-приседы.
16. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике.
17. Особенности тренировки в атлетической гимнастике.
18. Закономерности тренировки в атлетической гимнастике.
19. Организация занятий атлетической гимнастикой.
20. Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой.
21. Травмы мышц и сухожилий.
22. Травмы связок.
23. Вспомогательные средства восстановления: массаж и гидромассаж, тепловые процедуры, баровоздействия, аэризация, ультрафиолетовое облучение, электростимуляция, биохимическая стимуляция.
24. Классификация средств восстановления.
25. Понятие о компонентах методики применения средств восстановления.
26. Техника и методика восстановительного массажа.
27. Виды спортивного массажа.
28. Средства для проведения массажа (мази, гели, кремы и др.).
29. Особенности и разновидности аппаратного массажа.
30. Особенности массажа при заболеваниях и травмах опорно-двигательной системы.
31. Приёмы классического массажа: поглаживание, выжимание, растирание. Техника выполнения, особенности их применения.

5.2. Темы письменных работ

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. История возникновения атлетизма в России и т.д.
2. Травматизм на занятиях по силовому атлетизму и оказание первой медицинской помощи.
3. Травматизм в атлетизме.
4. Организация работы секции по силовому атлетизму в школе. Формы планирования. Учёт работы.
5. Урок – основная форма организации занятий по силовому атлетизму.
6. Атлетизм в спорте высших достижений
7. Структура тренировочного процесса
8. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке
9. Значение силы в различных видах спорта
10. Женский атлетический спорт
11. Теоретическая подготовка
12. Моделирование в атлетизме
13. Виды атлетизма
14. Средства спортивной тренировки в атлетизме

5.3. Фонд оценочных средств

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Верхошанский Ю. В.	Основы специальной силовой подготовки в спорте	Москва: Советский спорт, 2013
ЛП.2	Виноградов Г. П., Виноградов И. Г.	Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2017
ЛП.3	Верхошанский Ю. В.	Программирование и организация тренировочного процесса	Москва: Издательство «Спорт», 2019
ЛП.4	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	М.: Изд. центр "Академия", 2000
ЛП.5	Верхошанский Ю.В.	Основы специальной силовой подготовки в спорте. : учебное пособие	М.: Советский спорт, 2020

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
--	---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика	Москва: Советский спорт, 2014
Л2.2		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 февраля 2013 г. №73	Саратов: Вузовское образование, 2019
Л2.3	Дворкин Л.С., Слободян А.П.	Тяжелая атлетика: Учебник для вузов	М.: Сов. спорт, 2005
Л2.4	Горулёв П.С., Румянцева Э.Р.	женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: учебное пособие	М.: Советский спорт, 2006
Л2.5	Талага Е	Энциклопедия физических упражнений физкультура и спорт	М.: Физкультура и спорт, 1998
Л2.6	Л.С.Дворкин	Тяжелая атлетика	, 2005
Л2.7	В. С. Беляев, Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н.	Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Тяжелая атлетика" : учебные программы	М. : ФГБУ "Федеральный центр подготовки спортивного резерва", 2016

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Верхошанский Ю. В.	Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость	Москва: Советский спорт, 2014
Л3.2	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Управление учебно-практической и познавательной деятельностью учащихся на уроках физической культуры в общеобразовательной школеv922: Метод. разработка для слушателей фак-ов усоверш., повышения квалификации и студ. ГЦОЛИФКа	М., 1989
Л3.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник	М.: "Академия", 2014

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Project Expert
6.3.1.4	Windows 10
6.3.1.5	ESET Endpoint Antivirus
6.3.1.6	Adobe Reader
6.3.1.7	ABBYY finereader
6.3.1.8	chrome
6.3.1.9	yandex

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	гарант
6.3.2.2	консультант +
6.3.2.3	официальный сайт Московского государственного университета экономики, информатики и статистики
6.3.2.4	официальный сайт научной библиотеки Российского государственного гуманитарного университета
6.3.2.5	официальный сайт научной библиотеки МГУ им. Ломоносова
6.3.2.6	официальный сайт Государственной публичной научно-технической библиотеки
6.3.2.7	официальный сайт Библиотеки Российской академии наук
6.3.2.8	официальный сайт Библиотеки Администрации Президента РФ
6.3.2.9	официальный сайт Президентской библиотеки имени Б. Н. Ельцина. Тематический каталог
6.3.2.10	официальный сайт Парламентской библиотеки
6.3.2.11	официальный сайт Российской национальной библиотеки
6.3.2.12	официальный сайт Российской государственной библиотеки
6.3.2.13	Поиск электронных книг
6.3.2.14	Магазин электронных и аудиокниг

6.3.2.15	Все для студента
6.3.2.16	Электронно-библиотечная система
6.3.2.17	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.18	доступ к образовательным ресурсам «Единое окно»
6.3.2.19	сайт о химии для химиков – доступ свободный
6.3.2.20	справочник химика – доступ свободный
6.3.2.21	справочник по веществам – доступ свободный
6.3.2.22	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.23	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №212	Учебная лаборатория		Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (доска,

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Спортивный зал	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Манеж	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение курса «Силовой атлетизм» осуществляется студентами в форме посещения лекций, методических и практических занятий, а также самостоятельной работы.

Студент должен самостоятельно осуществлять поисково-библиографическую работу, изучая основную и или дополнительную литературу по изучаемой спортивно-педагогической дисциплине; анализировать различные методики атлетической тренировки, выявлять ошибки в технике выполнения соревновательных и специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте и бодибилдинге/фитнесе. Должен уметь разрабатывать комплексы силовой тренировки для развития основных мышечных групп и коррекции телосложения для людей различного пола и возраста. Составлять комплексы силовой тренировки для спортсменов различной квалификации и видов спорта. За время обучения студент должен овладеть техникой выполнения соревновательных и специально-подготовительных упражнений в бодибилдинге, пауэрлифтинге, тяжелой атлетике и гиревом спорте.

При сдаче практических нормативов студент должен выполнить технику выполнения упражнений со свободными отягощениями и на тренажёрах в полном объеме изученных технических требований.

В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент демонстрирует не только усвоение теории курса, но и приобретает практические навыки тренерской деятельности.

При выполнении контрольной работы, письменного опроса, сдаче зачета или экзамена студент должен грамотно, соблюдая нормы литературного языка, логически обоснованно и последовательно изложить материал каждого вопроса в билете.

В ходе изучения предмета допускается изменение последовательности освоения курса, полный перенос тем отдельных лекций, семинаров на самостоятельную работу.