

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе университета

\_\_\_\_\_ Е.В.Фильгина

Регистрационный № УД \_\_\_\_\_ /уч.

## **АТЛЕТИЗМ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальностей:

- 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;
- 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
- 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

Минск 2016

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Атлетизм» составлена на основе образовательных стандартов высшего образования первой ступени: ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013, утвержденных постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

#### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**Е.В.Смоленская**, старший преподаватель кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**М.В.Лях**, старший преподаватель кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

#### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Т.А.Морозевич-Шилюк**, заведующий кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**В.И.Шукан**, заведующий кафедрой футбола и хоккея учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

#### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 01.06.2016 № 11);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.06.2016 № 12);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.06.2016 № 5)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Атлетизм» разработана для студентов, обучающихся по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» составлена в соответствии с требованиями образовательных стандартов высшего образования первой ступени: ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013 и учебными планами вышеуказанных специальностей.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели учебной дисциплины:

- формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности;
- формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Задачи учебной дисциплины:

Специалист должен быть подготовлен к решению следующих профессиональных задач:

- планирование, организация, контроль и коррекция спортивной подготовки;
- проведение и контроль учебно-тренировочных и других занятий с учетом вида спорта, пола, возраста и уровня спортивной подготовленности;
- планирование, организация, контроль и коррекция процесса физического воспитания;
- проведение и контроль занятий по физическому воспитанию с учетом пола, возраста, особенностей физического развития и физической подготовленности;
- обеспечение безопасности занятий по спортивной подготовке и физическому воспитанию;
- дифференциация, индивидуализация спортивной подготовки и физического воспитания;
- организация и проведение спортивного отбора;
- обучение двигательным действиям;
- направленное развитие двигательных способностей;

- нормирование и контроль физической нагрузки;
- выбор и использование средств и методов спортивной подготовки;
- формирование навыков самоконтроля у занимающихся;
- организация и проведение соревнований, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- контроль и анализ соревновательной деятельности;
- судейство соревнований и подготовка судей по виду спорта;
- организация активного отдыха средствами физической культуры и спорта;
- формирование у занимающихся гражданских черт личности, гуманистического мировоззрения, нравственного сознания и нравственного поведения, устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков физического самосовершенствования.

### МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ

Учебная дисциплина «Атлетизм» имеет связь с другими учебными дисциплинами, такими как: «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)»; «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по акробатике)»; «Биомеханика»; «Физиология спорта»; «Психология физической культуры и спорта».

### ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Атлетизм» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности, формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;
- 2) быть способным к критике и самокритике;
- 3) уметь работать в команде;
- 4) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 5) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 6) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 7) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 8) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 9) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:

- 1) формировать у занимающихся культуру личности;
- 2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 4) обучать занимающихся двигательным действиям;
- 5) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 6) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 7) составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;
- 8) анализировать и оценивать собранные данные;
- 9) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 10) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 11) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 12) находить и реализовывать адекватные управленческие решения;
- 13) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;
- 14) применять методы стимулирования труда в физкультурно-спортивных учреждениях и организациях;
- 15) применять на практике современные управленческие технологии;

- 16) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;
- 17) внедрять новые методы и технологии в профессиональную деятельность;
- 18) планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку;
- 19) осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки;
- 20) проводить и контролировать учебно-тренировочные и другие занятия с учетом вида спорта, пола, возраста и уровня спортивной подготовленности;
- 21) дифференцировать и индивидуализировать спортивную подготовку;
- 22) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- 23) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- 24) осваивать и использовать современные методики физического воспитания;
- 25) планировать, организовывать, контролировать и корректировать физическое воспитание;
- 26) проводить и контролировать занятия по физическому воспитанию с учетом пола, возраста, особенностей физического развития и физической подготовленности занимающихся.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития силовых видов спорта;
- основные понятия силовых видов спорта;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления видом спорта;
- правила спортивных соревнований;
- профессиональные компетенции тренера по силовым видам спорта;
- основные положения системы подготовки спортсмена;
- технику и тактику силовых видов спорта;
- содержание видов спортивной подготовки;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсмена различной квалификации;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

**уметь:**

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности спортсмена;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по силовым видам спорта;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику силовых видов спорта;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике силовых видов спорта;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- использовать внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- контролировать и поддерживать учебную, трудовую и производственную дисциплину;
- разрабатывать, представлять и согласовывать подготовленные документы и материалы;
- принимать управленческие решения;
- воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;

**владеть:**

- понятийным аппаратом силовых видов спорта;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой силовых видов спорта;
- тактикой силовых видов спорта;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;

- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов – 72, из них 34 – аудиторные часы.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам для дневной формы получения образования:

Курс – 4-й, семестр – 7-й;

Лекции – 4 часа;

Практические занятия – 28 часов;

Семинарские занятия – 4 часа;

Управляемая самостоятельная работа – 2 часа.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам для заочной формы получения образования:

Курс – 5-й, семестр – 10-й;

Лекции – 2 часов;

Практические занятия – 8 часа.

Форма текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Атлетизм» – зачет.



## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ I. ЭВОЛЮЦИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА**

#### **Тема 1. Исторические аспекты развития силовых видов спорта**

Тяжелоатлетический спорт в начале XX века. Упражнения с отягощениями как основа для развития силы (П.Ф.Лесгафт, В.Ф.Краевский, Г.Мейер, М.Кистер). Первая классификация отягощений. Первые чемпионаты по поднятию тяжестей и тяжелой атлетике. Поднятие тяжестей и тяжелая атлетика на Олимпийских играх (зарождение, развитие и современное состояние). Развитие пауэрлифтинга, гиревого спорта, бодибилдинга и армрестлинга. Эволюция правил спортивных соревнований в различных силовых видах спорта. Результаты выступлений выдающихся атлетов.

#### **Тема 2. Актуальные проблемы развития современных силовых видов спорта**

Возрастная периодизация в процессе многолетней подготовки тяжелоатлетов. Нормативная часть учебной программы по тяжелой атлетике. Динамика физического развития юных спортсменов в процессе занятия силовыми видами спорта. Влияние занятий с тяжестями на функциональное состояние нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Особенности спортивной подготовки спортсменов с различным телосложением. Биомеханические основы силовых упражнений. Планирование и направленность тренировочной нагрузки в атлетизме. Развитие и совершенствование физических качеств. Проблемы прогресса в тяжелоатлетическом спорте.

### **РАЗДЕЛ II. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

#### **Тема 3. Спортивное оборудование и инвентарь в различных силовых видах спорта**

Спортивное оборудование специализированного и тренажерного залов по силовым видам спорта. Спортивное оборудование специализированного зала по тяжелой атлетике. Устройство тренировочной и соревновательной штанги. Специальное спортивное оборудование и инвентарь для развития физических качеств. Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря. Влияние микроклимата в спортивном зале на состояние здоровья спортсмена. Температурный режим в спортивном зале тяжелой атлетики. Освещенность спортивного зала. Коэффициент освещенности.

#### **Тема 4. Правила безопасности проведения занятий по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу и другим силовым видам спорта**

Гигиенические требования к местам занятий. Личная гигиена спортсмена. Значимость рационального руководства тренера. Требования, предъявляемые к спортивному оборудованию и инвентарю, при занятиях силовыми видами спорта. Учет подготовленности спортсмена при выполнении упражнений силового характера. Правила оказания первой помощи. Загрузка спортивного зала. Спортивная экипировка спортсмена. Значимость профилактических мероприятий по предотвращению травматизма.

### **РАЗДЕЛ III. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АТЛЕТИЗМА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА**

#### **Тема 5. Использование средств атлетизма в единоборствах**

Характеристика силовых проявлений в различных видах единоборств. Направленность силовых упражнений. Имитация технических действий с различными отягощениями. Силовая подготовка как фактор повышения эффективности соревновательной деятельности. Бокс, разновидности спортивной борьбы, фехтование, восточные единоборства, рукопашный бой.

#### **Тема 6. Использование средств атлетизма в циклических видах спорта**

Характеристика силовых проявлений в циклических видах спорта. Направленность силовых упражнений. Силовая подготовка как фактор повышения эффективности соревновательной деятельности. Отличия процесса силовой подготовки от других видов спорта. Методы силовой подготовки, интервалы отдыха, количество повторений, оптимальные режимы мощности. Плавание, легкая атлетика, разновидности гребли, велосипедный спорт, лыжные гонки.

#### **Тема 7. Использование средств атлетизма в сложно-координационных видах спорта**

Характеристика силовых проявлений в циклических видах спорта. Направленность силовых упражнений. Влияние силовых качеств на координационные способности. Гимнастика, акробатика, метания в легкой атлетике, силовые виды спорта, спортивные танцы.

#### **Тема 8. Использование средств атлетизма в других видах спорта**

Виды проявления силовых качеств в спорте. Основные черты методики силовых занятий. Значение силы в различных видах спорта. Характеристика силовых проявлений. Мышечные группы, несущие основную нагрузку. Направленность силовых упражнений. Методики самостоятельных

рекреационных занятий с отягощениями. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом.

### **Тема 9. Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств в различных видах спорта**

Планирование тренировочной нагрузки по специальной и общей физической подготовке. Содержание тренировочных занятий в силовых видах спорта на различных этапах спортивной подготовки. Определение задач. Выбор средств и методов занятий с оздоровительной направленностью. Подготовительная, основная и заключительная части учебно-тренировочных занятий, их направленность и содержание. Чередование периодов работы и отдыха. Восстановление организма после нагрузки. Программы тренировочных занятий в недельном и месячном циклах спортивной подготовки. Этапы многолетней спортивной подготовки в атлетизме.

## **РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АТЛЕТИЗМЕ**

### **Тема 10. Женский атлетический спорт**

Характерные черты тренировок женщин в силовых видах спорта. Определение типа фигуры. Программы силового фитнес-тренинга для женщин с различным типом фигуры. Специфические особенности женского организма. Интенсивность тренировочной нагрузки. Общая характеристика индивидуального околосуточного биоритма. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль и гигиена. Хронобиологическая линейка в женском атлетическом спорте.

### **Тема 11. Техничко-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в тяжелой атлетике**

Основные понятия. Фазовая структура соревновательных упражнений в рывке и толчке. Рациональная спортивная техника. Результативность соревновательных движений. Кинематические, ритмические, динамические характеристики движений. Система «тяжелая атлетика - штанга» как система автоматического управления. Тактические решения в тяжелой атлетике. Правила спортивных соревнований в тяжелой атлетике.

### **Тема 12. Техничко-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта**

Показатель крепости телосложения. Технические характеристики движений спортсменов различного телосложения в бодибилдинге (эндоморфный, эктоморфный, мезоморфный). Техничко-тактические особенности тренировочного и соревновательного процессов в армрестлинге.

### **Тема 13. Тестирование и контрольные испытания для оценки уровня силовой подготовленности**

Базовые показатели силы кисти и предплечья. Базовые показатели становой силы. Базовые показатели скоростно-силовой подготовленности. Отношение результатов в рывке к подъему штанги на грудь в полуприседе. Отношение результатов в толчке к приседанию со штангой на плечах и на груди. Тестовые испытания для оценки уровня общей физической подготовленности.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(дневная форма получения образования)

Номер раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов				Форма контроля знаний
		Из них				
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	УСР	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Раздел I</b>	<b>Эволюция и современное состояние силовых видов спорта</b>	<b>4</b>				
<b>1</b>	<b>Исторические аспекты развития силовых видов спорта</b>	2				Устный опрос
1.1.	Тяжелоатлетический спорт в начале XX века.					
1.2.	Поднятие тяжестей и тяжелая атлетика на Олимпийских играх (зарождение, развитие и современное состояние).					
1.3.	Развитие пауэрлифтинга, гиревого спорта, бодибилдинга и армрестлинга.					
1.4.	Результаты выступлений выдающихся атлетов.					
<b>2</b>	<b>Актуальные проблемы развития современных силовых видов спорта.</b>	2				Устный опрос
2.1	Динамика физического развития юных спортсменов в процессе занятия силовыми видами спорта.					
2.2.	Особенности спортивной подготовки спортсменов с различным телосложением.					
2.3.	Развитие и совершенствование физических качеств.					
<b>Раздел II</b>	<b>Правила безопасности проведения занятий по силовым видам спорта</b>		<b>4</b>			

1	2	3	4	5	6	7
3	<b>Спортивное оборудование и инвентарь в различных силовых видах спорта</b> 3.1. Спортивное оборудование специализированного зала по тяжелой атлетике. 3.2. Устройство тренировочной и соревновательной штанги. 3.3. Специальное спортивное оборудование и инвентарь для развития физических качеств.		2			
4	<b>Правила безопасности проведения занятий по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу и другим силовым видам спорта</b> 4.1. Требования, предъявляемые к спортивному оборудованию и инвентарю, при занятиях силовыми видами спорта. 4.2. Правила оказания первой помощи.		2			
<b>Раздел III</b>	<b>Использование средств атлетизма при подготовке спортсменов других видов спорта</b>		<b>12</b>		<b>2</b>	
5	<b>Использование средств атлетизма в единоборствах</b> 5.1. Направленность силовых упражнений. 5.2. Силовая подготовка как фактор повышения эффективности соревновательной деятельности.		2			
6	<b>Использование средств атлетизма в циклических видах спорта.</b> 6.1. Основные методики развития силы. 6.2. Использование упражнений атлетизма в силовой подготовке различных видов спорта и с оздоровительной направленностью.		2			

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>7</b>	<b>Использование средств атлетизма в сложнокоординационных видах спорта.</b>		2			
7.1.	Направленность силовых упражнений					
7.2.	Влияние силовых качеств на координационные способности					
<b>8</b>	<b>Использование средств атлетизма в других видах спорта.</b>		2		2	Доклад
8.1.	Значение силы в различных видах спорта.					
8.2.	Направленность силовых упражнений.					
8.3.	Упражнения с отягощениями.					
8.4.	Упражнения с собственным весом.					
<b>9</b>	<b>Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств в различных видах спорта.</b>		4			
9.1.	Содержание тренировочных занятий в силовых видах спорта на различных этапах подготовки.					
9.2.	Подготовительная, основная и заключительная части занятий с оздоровительной направленностью, их направленность и содержание.					
9.3.	Программы циклов занятий различных направленностей.					
<b>Раздел IV</b>	<b>Организация и проведение учебно-тренировочного процесса в атлетизме</b>		<b>12</b>			
<b>10</b>	<b>Женский атлетический спорт.</b>		2			
10.1.	Морфофункциональные особенности организма женщин и основные принципы силовой подготовки женщин.					
10.2.	Тестирование по специальной силовой подготовленности занимающихся атлетизмом.					

1	2	3	4	5	6	7
<b>11</b>	<b>Технико-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в тяжелой атлетике.</b>		4			
11.1.	Техника выполнения упражнений со штангой.					
11.2.	Фазовая структура соревновательных упражнений в рывке и толчке.					
11.3.	Судейство классических упражнений в тяжелой атлетике.					
<b>12</b>	<b>Технико-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта.</b>		4			
12.1.	Технико-тактические особенности тренировочного и соревновательного процесса в армрестлинге.					
12.2.	Техника борьбы на руках.					
12.3.	Судейство силовых видов спорта.					
<b>13</b>	<b>Тестирование и контрольные испытания для оценки уровня силовой подготовленности.</b>		2			Контрольные нормативы
13.1.	Тестирование по специальной силовой подготовленности занимающихся атлетизмом.					
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>28</b>		<b>2</b>	



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(заочная форма получения образования)

Номер раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Всего аудиторных часов		Форма контроля знаний
		Из них		
		Лекции	Практические занятия	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Раздел I</b>	<b>Эволюция и современное состояние силовых видов спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>1</b>	<b>Исторические аспекты развития силовых видов спорта</b>	2		Реферат
1.1.	Тяжелоатлетический спорт в начале XX века.			
1.2.	Поднятие тяжестей и тяжелая атлетика на Олимпийских играх (зарождение, развитие и современное состояние).			
1.3.	Развитие пауэрлифтинга, гиревого спорта, бодибилдинга и армрестлинга.			
1.4.	Результаты выступлений выдающихся атлетов.			
<b>2</b>	<b>Актуальные проблемы развития современных силовых видов спорта.</b>		<b>2</b>	
2.1	Динамика физического развития юных спортсменов в процессе занятия силовыми видами спорта.			
2.2.	Особенности спортивной подготовки спортсменов с различным телосложением.			
2.3.	Развитие и совершенствование физических качеств.			

1	2	3	4	5
<b>Раздел II</b>	<b>Правила безопасности проведения занятий по силовым видам спорта</b>		<b>2</b>	
<b>3</b>  3.1.  3.2.  3.3.	<b>Спортивное оборудование и инвентарь в различных силовых видах спорта</b> Спортивное оборудование специализированного зала по тяжелой атлетике. Устройство тренировочной и соревновательной штанги. Специальное спортивное оборудование и инвентарь для развития физических качеств.		<b>2</b>	
<b>Раздел IV</b>	<b>Организация и проведение учебно-тренировочного процесса в атлетизме</b>		<b>4</b>	
<b>11</b>  11.1.  11.2.  11.3.	<b>Технико-тактические особенности выполнения классических соревновательных движений в тяжелой атлетике.</b> Техника выполнения упражнений со штангой. Фазовая структура соревновательных упражнений в рывке и толчке. Судейство классических упражнений в тяжелой атлетике.		<b>2</b>	
<b>12</b>  12.1.  12.2.  12.3	<b>Технико-тактические особенности выполнения соревновательных движений в других силовых видах спорта.</b> Технико-тактические особенности тренировочного и соревновательного процесса в армрестлинге. Техника борьбы на руках. Судейство силовых видов спорта.		<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебными планами специальностей «1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Атлетизм» предусмотрен зачет.

Для промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

1. Устная форма.
2. Письменная форма.

**К устной форме диагностики компетенций** относятся:

1. Устный опрос.

**К письменной форме диагностики компетенций** относятся:

1. Рефераты.

#### Контрольные нормативы

##### Тяжелая атлетика

Весовая кат.(кг) мужчины	Рывок (кг)	Толчок (кг)	Весовая кат.(кг) женщины	Рывок (кг)	Толчок (кг)
61	25	30	49	15	20
67	27	35	55	17	25
73	30	40	59	20	30
81	32	45	64	22	35
96	35	50	76	25	40
109	37	55	87	27	45
+109	40	60	+87	30	50

##### Гиревой спорт

Весовая категория (кг)	Зачет (16 кг)		Дополнительный разряд (16 кг)	
	Толчок (раз)	Рывок (раз)	Толчок (раз)	Рывок (раз)
60	4	3+3	6	5
65	4	4+4	8	6
70	5	4+4	10	8
75	5	5+5	11	9
80	6	5+5	12	10
90	7	6+6	14	12
+90	8	7+7	16	12

Норматив засчитывается только при соблюдении техники выполнения упражнений в соответствии с правилами спортивных соревнований, утвержденных ОО «Белорусская федерация гиревого спорта».

#### Пауэрлифтинг

Весовая кат.(кг)	Приседания (кг)	Жим лежа (кг)	Становая тяга (кг)
52	40	30	50
56	45	35	55
60	50	40	60
67,5	55	45	70
75	60	50	80
82,5	65	55	90
90	70	60	100
100	75	65	105
110	80	70	110
125	90	85	115
+125	100	90	120

#### Контрольные задания

Мужчины	Женщины
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – 10 раз	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейки (кол-во раз) - 15 раз
Жим штанги лежа (кг) – 50 % собственного веса	Жим штанги лежа (кг) –50 % собственного веса
Прыжки в длину с места (см) – 210	Прыжки в длину с места (см) – 165
Разработка и проведение комплексов упражнений с отягощениями	Разработка и проведение комплексов упражнений с отягощениями

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Атлетизм»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Атлетизм»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Атлетизм»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических, семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий

5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Атлетизм»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Атлетизм»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Атлетизм»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение

	<p>типowymi решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
<p>8 (восемь), зачтено</p>	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам зачтено учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Атлетизм»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
<p>9 (девять), зачтено</p>	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам зачтено учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Атлетизм»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой</p>

	<p>учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
10 (десять), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам зачтено учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Атлетизм», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>



## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки : учеб. для высш. учеб. заведений / Г. П. Виноградов. – М. : Совет. спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика : учеб. для вузов / Л. С. Дворкин. – М. : Совет. спорт, 2005. – 600 с.
3. Денисюк, А. И. Гиревой спорт : практикум по подготовке студентов-спортсменов / А. И. Денисюк ; Витеб. гос. техн. ун-т. – Витебск : ВГТУ, 2010. – 60 с.
4. Кочетков, М. А. Бодибилдинг. Атлетизм. Гиревой спорт / М. А. Кочетков. – М. : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2010. – 512 с.
5. Масальгин, Н. А. Статистический анализ подготовленности тяжелоатлетов : метод. разраб. для студентов, аспирантов и слушателей Высш. шк. тренеров ГЦОЛИФКа / Н. А. Масальгин, А. С. Медведев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 45 с.
6. Медведев, А. С. Содержание работы федераций тяжелой атлетики : лекция / А. С. Медведев. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 35 с.
7. Методика и средства отбора спортсменов в гиревом спорте : практикум по подгот. студентов-спортсменов / М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. технол. ун-т ; сост. А. И. Денисюк. – Витебск, 2010. – 44 с.
8. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов тяжелоатлетов : учеб.-метод. разраб. по теме: «Организация и проведение учебно-тренировочных сборов» / Краснодар. гос. ин-т физ. культуры. – Краснодар, 1991. – 52 с.
9. Силовой тренинг. Как нарастить силу, занимаясь без тренера / ред.-сост. Т. Рущкая. – М. : АСТ ; Владимир : ВКТ, 2010. – 352 с.
10. Смирнов, В. Е. Технология обработки тренировочных нагрузок тяжелоатлетов с использованием персонального компьютера : метод. разраб. для преподавателей, тренеров, слушателей ВШТ и ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся в РГАФК по программе бакалавра и магистра / В. Е. Смирнов, А. С. Медведев ; РГАФК. – М., 1997. – 60 с.
11. Тихонов, В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки : учеб. пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – М. : Совет. спорт, 2009. – 129 с.
12. Тяжелая атлетика (женщины) : поуроч. учеб. программа для групп начальной подготовки дет.-юнош. спортив. шк., специализир. дет.-

юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, НИИ Физкультура и спорт Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; разраб. Е. В. Фильгина. – Минск, 2006. – 163 с.

13. Тяжелая атлетика : учеб.-метод. комплекс для студентов непрофильных специальностей / М-во образования Респ. Беларусь ; под общ. ред. В. А. Алексеенко. – Новополоцк : ПГУ, 2004. – 44 с.

14. Фильгина, Е.В. Теоретические и методические основы структуры тренировки спортсменов (на примере атлетизма и тяжелой атлетики): монография: / Е. В. Фильгина ; БГУФК. - Минск: БГУФК, 2008. - 250 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

15. Бельский, И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский ; М-во образования Респ. Беларусь, БГПА. – Минск : Технопринт, 2000. – 206 с.

16. Бельский, И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.

17. Власов, Ю. Справедливость силы / Ю. Власов. – М. : НКИ, 1995. – 597 с.

18. Планирование учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП) : метод. рекомендации / А. В. Журавский [и др.] ; НИИ физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск, 2000. – 18 с.