

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (ПАУЭРЛИФТИНГ)

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) Волова М.С.

Рецензент (ы) к.п.н.. доц.Седунова Е.В..

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

Изменения рабочей программы дисциплины «Силовые виды спорта (пауэрлифтинг)», утвержденные методической комиссией факультета физической культуры

[illegible]

1. Цели освоения дисциплины: овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками упражнений силового характера, методикой начального обучения и ознакомления с методикой начальной спортивной тренировки по силовым видам спорта.

Задачи дисциплины:

1. Приобретение студентами знаний по теории силовых видов спорта, так как установление фундаментальных закономерностей поможет студенту, лучше ориентироваться в анализе проблемных ситуаций и задач в будущей самостоятельной работе.

2. Ознакомление студентов с правилами соревнований по силовым видам спорта.

3. Совершенствование на практических занятиях основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации.

2. Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста.

Дисциплина «Пауэрлифтинг» (ГСЭ.В.0) входит в дисциплины по выбору цикла ГСЭ специальности по направлению подготовки 050720.65 «Физическая культура».

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении дисциплин «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиология физического воспитания и спорта», «Психология физической культуры и спорта».

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- научно-теоретические основы силовых видов спорта;
- технику выполнения упражнений силового характера;
- методику обучения силовым упражнениям;
- основы организации работы по силовым видам спорта;
- правила соревнований по силовым видам спорта.

Уметь:

- выполнять упражнения с правильной техникой силовых упражнений;
- проводить занятие по силовым видам спорта с различным контингентом
- составлять индивидуальные тренировочные программы.

Владеть:

- основами техники упражнений силового характера, прикладных навыков по страховке и самостраховке, по оказанию первой помощи.

4. Извлечение из ГОС ВПО

5. Структура и содержание дисциплины «Силовые виды спорта (пауэрлифтинг)».

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 120 часов.

ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			Лекции	Семинары	Сам. работа		
	Раздел 1.			10	30		

	Федерация по силовым видам спорта.						
	Раздел 2. Физиологические основы развития силы.			10	30		
	Раздел 3. Основы методики силового тренинга.			10	30		
	ИТОГО:			30	90		

5.1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 180 часов.

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			Лекции	Семинары	Сам. работа		
	Раздел 1. Федерация по силовым видам спорта.			2	60		
	Раздел 2. Физиологические основы развития силы.			4	60		
	Раздел 3. Основы методики силового тренинга.			4	50		
	ИТОГО:			10	170		

5.2 Содержание разделов дисциплины.

Раздел 1. Федерация по силовым видам спорта.

Тема 1. История появления и развития силовых видов спорта.

История появления и развития силовых видов спорта. Виды силовых программ соревнований, задачи, решаемые на занятиях по силовым видам спорта.

Тема 2. История появления и развития пауэрлифтинга.

История появления и развития пауэрлифтинга. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Техника соревновательных упражнений. Инвентарь и оборудование. Знаменитые спортсмены.

Раздел 2. Физиологические основы развития силы.

Тема 3. Упражнения на развитие отдельных групп мышц.

Мышцы и упражнения, роль которых особенно велика при выполнении определенных упражнений. Факторы, обуславливающие развитие силовых способностей

как свойств мышц, приобретаемых под влиянием специфической систематической тренировки..

Раздел 3. Основы методики силового тренинга.

Тема 4. Основные понятия и термины.

Методы, основные моменты, физиологические механизмы движений. Физиологические основы утомления и восстановления. Основные понятия и термины, которые применяются в пауэрлифтинге.

Тема 5. Дозирование нагрузки.

Рекомендации по организации тренировок. Правильное дозирование нагрузки. Методики обучения соревновательным упражнениям. Тактическая и психологическая подготовка.

5.3 Темы для самостоятельного изучения.

ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
.	Раздел 1. Федерация по силовым видам спорта. <i>Тема 1.</i> <i>История появления и развития силовых видов спорта.</i> <i>Тема 2.</i> <i>История появления и развития пауэрлифтинга.</i>	- вопросы для самостоятельного изучения	30	доклады
.	Раздел 2. Физиологические основы развития силы. <i>Тема 3.</i> <i>Упражнения на развитие отдельных групп мышц.</i>	- рефераты,	30	- защита рефератов,
.	Раздел 3. Основы методики силового тренинга. <i>Тема 4.</i> <i>Основные понятия и термины.</i> <i>Тема 5. Дозирование нагрузки</i>	- рефераты	30	- защита рефератов

5.3 Темы для самостоятельного изучения.

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной
-----	--	------------------------------	--------------	---

				работы
.	Раздел 1. Федерация по силовым видам спорта. <i>Тема 1.</i> <i>История появления и развития силовых видов спорта.</i> <i>Тема 2.</i> <i>История появления и развития пауэрлифтинга.</i>	- вопросы для самостоятельного изучения - рефераты,	60	доклады - защита рефератов,
.	Раздел 2. Физиологические основы развития силы. <i>Тема 3.</i> <i>Упражнения на развитие отдельных групп мышц.</i>	- рефераты,	60	- защита рефератов,
.	Раздел 3. Основы методики силового тренинга. <i>Тема 4.</i> <i>Основные понятия и термины.</i> <i>Тема 5. Дозирование нагрузки</i>	- рефераты	50	- защита рефератов

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

7.

Основная

1. Воропаев В. В. Краткий курс гимнастики: учебное пособие для вузов / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк. - Москва: Советский спорт, 2008.- 72 с.

2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.-7-е изд., стер.–Москва: Академия, 2009.- 480 с.

Дополнительная

1.Ткачев В.В. Основы техники, терминологии и классификация упражнений в силовых видах спорта. Учеб. Пособие. _ Хабаровск. Изд-во ДвГАФК, 2004. -33 с.

2.Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с пол. – М.ФиС, 1998. – 412 с.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины тренажерный зал, тренажеры.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

8.1. Примерные зачетные тестовые задания. Не предусмотрены.

8.2 Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену). Не предусмотрены.

8.3 Примерная тематика рефератов.

1. История развития пауэрлифтинга.

2. Правила соревнований в пауэрлифтинге.

3. Техника соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
4. Методики обучения соревновательным упражнениям в пауэрлифтинге.
5. Тактическая подготовка в пауэрлифтинге.
6. Развитие физических качеств в пауэрлифтинге.
7. Психологическая подготовка в пауэрлифтинге.
- 8.4 Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрена.
- 8.5. Методика(и) исследования (если есть). Не предусмотрена.
- 8.6 Балльно-рейтинговая система, используемая преподавателем для оценивания знаний студентов по данной дисциплине. Не предусмотрена.