

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.01.63\_2019\_116226  
Актуализировано: 27.03.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Силовые виды спорта и методика обучения**

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	44.03.01 шифр
	Педагогическое образование наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.01.63 шифр
	Физическая культура и спорт наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Александрова Ольга Анатольевна

---

ФИО

Беспятых Олег Юрьевич

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Ознакомление студентов с содержанием и методикой новых, по отношению к традиционным базовым физкультурно-спортивным видам, силовых видов спорта
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания о месте силовых видов спорта в структуре профессиональной подготовки педагога по физической культуре и спорту</li> <li>- развивать и определять содержание знаний, умений, навыков по каждому виду</li> <li>- определять взаимосвязь атлетизма с теорией и методикой физического воспитания и спорта</li> <li>- формировать гражданскую и духовно-нравственную культуру личности студентов на примерах, связанных с материалом учебного предмета</li> <li>- формирование у студентов стремления к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечение освоения ими творческой деятельности, привлечение их к научно-исследовательской работе</li> </ul>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ПК-3

Способен определять на основе анализа учебной деятельности обучающихся оптимальные (в том или ином предметном образовательном контексте) способы их обучения и развития

Знает	Умеет	Владеет
современные методы диагностики физического развития и двигательной подготовленности; современные подходы к осуществлению анализа учебной деятельности обучающихся; современные требования к организации занятий силовыми видами спорта, и способам обучения и методику их применения в физической культуре	диагностировать уровень развития ребенка и анализировать учебную деятельность обучающихся; определять оптимальные способы обучения, физического развития и двигательной подготовленности при обучении силовым видам спорта	Навыками использования современных методик диагностики физической подготовленности ребенка; навыками отбора и применения современных методов и способов обучения силовым видам спорта в соответствии с результатами проведенного анализа учебной деятельности обучающегося

#### Компетенция ПК-4

Способен использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета

Знает	Умеет	Владеет

<p>Требования ФГОС к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения основной образовательной программы; требования к условиям реализации основной образовательной программы</p>	<p>Использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов при обучении силовым видам спорта; Использовать возможности образовательной среды для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса при обучении силовым видам спорта</p>	<p>Навыками использования различных форм организации учебной и внеучебной деятельности, для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов при обучении силовым видам спорта; навыками организации и методики обучения силовым видам спорта для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса</p>
---	---	--

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Силовые виды спорта	ПК-3, ПК-4
2	Методика тренировок в силовых видах спорта	ПК-3, ПК-4
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ПК-3, ПК-4

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	5 семестр (Очная форма обучения) 6 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	3	5	108	3	64.5	32	12	20	0	43.5		5	
Заочная форма обучения	3	5, 6	108	3	20.5	20	4	16	0	87.5		6	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Силовые виды спорта»</b>		<b>68.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Характеристика атлетических видов гимнастики	2.00
Л1.2	Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России и за рубежом	2.00
Л1.3	Возникновение, развитие и современное состояние тяжелой атлетики в России и за рубежом	2.00
Л1.4	История развития гиревого спорта	1.00
Л1.5	Возникновение, развитие пауэрлифтинга, бенч-пресса в России и за рубежом	2.00
Л1.6	Возникновение и развитие армрестлинга	1.00
Л1.7	История развития бодибилдинга	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Значение атлетической гимнастики как средства физического воспитания	4.00
С1.2	Характеристика влияния силовых видов на организм занимающихся	4.00
С1.3	История появления атлетизма	2.00
С1.4	Характеристика видов атлетической гимнастики: гантельная, тренажерная гимнастика	4.00
С1.5	Правила проведения соревнований и весовые категории в тяжелой атлетике	4.00
С1.6	Условия проведения соревнований по тяжелой атлетике среди женщин	4.00
С1.7	Значение гиревого спорта как средства физического воспитания	2.00
С1.8	Правила соревнований по гиревому спорту	2.00
С1.9	Характеристика пауэрлифтинга и бенч-пресса	4.00
С1.10	Пауэрлифтинг как вид троеборья. Основы техники выполнения соревновательных упражнений	2.00
С1.11	Техника, тактика борьбы в армрестлинге	4.00
С1.12	Значение силовых тренажеров для бодибилдинга как эффективного средства физического воспитания	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	16.00
<b>Раздел 2 «Методика тренировок в силовых видах спорта»</b>		<b>36.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Разучивание комплексов атлетической гимнастики с гантелями на основные группы мышц	2.00
П2.2	Составление студентами комплексов упражнений атлетической гимнастики с гантелями	1.00

П2.3	Разучивание комплексов атлетической гимнастики с меццболлами на основные группы мышц	2.00
П2.4	Самостоятельное составление студентами комплексов упражнений с меццболлами на отдельные группы мышц	1.00
П2.5	Разучивание комплексов упражнений у гимнастической стенки на основные группы мышц	2.00
П2.6	Самостоятельное составление студентами комплексов упражнений у гимнастической стенки на отдельные группы мышц	1.00
П2.7	Разучивание комплексов атлетической гимнастики на скамейках	2.00
П2.8	Самостоятельное составление студентами комплексов упражнений атлетической гимнастики с скамейками на отдельные группы мышц	1.00
П2.9	Самостоятельное составление студентами комплексов упражнений атлетической гимнастики с скакалкой на отдельные группы мышц	1.00
П2.10	Разучивание комплексов атлетической гимнастики с эспандерами	1.00
П2.11	Самостоятельное составление студентами комплексов упражнений атлетической гимнастики с эспандерами на отдельные группы мышц	1.00
П2.12	Проведение соревнований по тяжелой атлетике на первенство группы	1.00
П2.13	Проведение соревнований по гиревому спорту на первенство группы	1.00
П2.14	Проведение соревнований по пауэрлифтингу на первенство группы	1.00
П2.15	Проведение соревнований армрестлингу на первенство группы	1.00
П2.16	Показ техники выполнения упражнения. Проведение соревнований бодибилдингу на первенство группы	1.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	16.00
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
ЗЗ.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>108.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Силовые виды спорта»</b>		<b>88.00</b>
<b>Лекции</b>		

Л1.1	Характеристика атлетических видов гимнастики	1.00
Л1.2	Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России и за рубежом	
Л1.3	Возникновение, развитие и современное состояние тяжелой атлетики в России и за рубежом	
Л1.4	История развития гиревого спорта	1.00
Л1.5	Возникновение, развитие пауэрлифтинга, бенч-пресса в России и за рубежом	
Л1.6	Возникновение и развитие армрестлинга	1.00
Л1.7	История развития бодибилдинга	1.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Значение атлетической гимнастики как средства физического воспитания	8.00
С1.2	Характеристика влияния силовых видов на организм занимающихся	8.00
С1.3	История появления атлетизма	8.00
С1.4	Характеристика видов атлетической гимнастики: гантельная, тренажерная гимнастика	8.00
С1.5	Правила проведения соревнований и весовые категории в тяжелой атлетике	8.00
С1.6	Условия проведения соревнований по тяжелой атлетике среди женщин	8.00
С1.7	Значение гиревого спорта как средства физического воспитания	8.00
С1.8	Правила соревнований по гиревому спорту	8.00
С1.9	Характеристика пауэрлифтинга и бенч-пресса	6.00
С1.10	Пауэрлифтинг как вид троеборья. Основы техники выполнения соревновательных упражнений	4.00
С1.11	Техника, тактика борьбы в армрестлинге	6.00
С1.12	Значение силовых тренажеров для бодибилдинга как эффективного средства физического воспитания	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Методика тренировок в силовых видах спорта»</b>		<b>16.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Разучивание комплексов атлетической гимнастики с гантелями на основные группы мышц	2.00
П2.2	Составление студентами комплексов упражнений атлетической гимнастики с гантелями	2.00
П2.3	Разучивание комплексов атлетической гимнастики с мячами на основные группы мышц	2.00
П2.4	Самостоятельное составление студентами комплексов упражнений с мячами на отдельные группы мышц	2.00
П2.5	Разучивание комплексов упражнений у гимнастической стенки на основные группы мышц	2.00
П2.6	Самостоятельное составление студентами комплексов упражнений у гимнастической стенки на отдельные	2.00

	группы мышц	
П2.7	Разучивание комплексов атлетической гимнастики на скамейках	2.00
П2.8	Самостоятельное составление студентами комплексов упражнений атлетической гимнастики с скамейками на отдельные группы мышц	2.00
П2.9	Самостоятельное составление студентами комплексов упражнений атлетической гимнастики с скакалкой на отдельные группы мышц	
П2.10	Разучивание комплексов атлетической гимнастики с эспандерами	
П2.11	Самостоятельное составление студентами комплексов упражнений атлетической гимнастики с эспандерами на отдельные группы мышц	
П2.12	Проведение соревнований по тяжелой атлетике на первенство группы	
П2.13	Проведение соревнований по гиревому спорту на первенство группы	
П2.14	Проведение соревнований по пауэрлифтингу на первенство группы	
П2.15	Проведение соревнований армрестлингу на первенство группы	
П2.16	Показ техники выполнения упражнения. Проведение соревнований бодибилдингу на первенство группы	
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
33.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>108.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун. - Оренбург : ОГУ, 2014. - 110 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Гришина, Юлия Ивановна. Основы силовой подготовки. Знать и уметь : учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 280 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 276-277. - ISBN 978-5-222-17583-5 : 250.00 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебно-методические издания**

1) Силовые виды спорта : учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2014. - 97 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/153298> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-44.03.01.63](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.01.63)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

## Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
ПРОЕКТОР NEC M230X
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Гриф для штанги
Гриф для штанги EZ-образный, хром
Гриф параллельный хват
Гриф штанги усиленный олимпийский
Диск обрезиненный Олимпийский (25кг)
Кардиотренажер Беговая дорожка
Кардиотренажер Велоэллипсоид
Рама для приседов
Силовой тренажер
Скамья для жима штанги лежа с грифом
Тренажер - гиперэкстензия
Тренажер для сгибания и разгибания ног
Тренажер Жим ногами+ Гакк-машина
Тренажер -тяга сидя

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=116226](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=116226)