Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ И.О. Петрищев
«30» августа 2017 г.

# ТЕХНОЛОГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Программа учебной дисциплины вариативной части

для направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

(заочная форма обучения)

Составитель: Вавилов В.В.,
к.пед.н., доцент кафедры
спортивных дисциплин и
физического воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании Ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от 28 августа 2017 г. № 11

Ульяновск, 2017

**1. Наименование дисциплины**

Дисциплина «Технология и организация проведения соревнований по силовым видам спорта» включена в вариативную часть Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», заочной формы обучения.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Целью освоения дисциплины «Технология и организация проведения соревнований по силовым видам спорта» является изучение современных правил соревнований по силовым видам спорта.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения:

| Этап формирования / Компетенции | теоретический | модельный | практический |
|---|---|---|---|
| | знает | умеет | владеет |
| Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2) | ОР-1 правила соревнований по лыжным гонкам; | ОР-2 составить календарный план и положение о соревнованиях<br><br>ОР-3 выполнять функции любого судьи | |

**3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Технология и организация проведения соревнований по силовым видам спорта» является дисциплиной вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»,заочной формы обучения (Б1.В.ДВ.1.2 Технология и организация проведения соревнований по силовым видам спорта).

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также ряда дисциплин учебного плана, изученных студентами в 1-7 семестрах: Физическая культура, История физической культуры и спорта, Теория и методика лыжного спорта, гимнастики, легкой атлетики, плавания и спортивных игр.

Результаты изучения дисциплины «Технология и организация проведения соревнований по силовым видам спорта» являются теоретической и методологической основой для изучения дисциплин: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Педагогическое мастерство тренера.

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу:**

| Номер семестра | Учебные занятия | | | | | | | Форма итоговой аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего | | Лекции, час | Практические занятия, час | Лабораторные занятия, час | Самостоятельная работа, час | Экзамены | |
| | Трудоемкость | | | | | | | |
| | ЗЕ | Часы | | | | | | |
| 9 | 4 | 144 | 4 | | 12 | 119 | 9 | экзамен |

## 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### *5.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий*:

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов по формам организации обучения | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекционные занятия | Лабораторные занятия | Семинарские, практические занятия | Самостоятельная работа |
| **9 семестр** | | | | | |
| **Раздел 1. Организация и судьи соревнований** | | | | | |
| 1 | Организация соревнований по силовым видам спорта | 2 | 2 | | 20 |
| 2 | Судьи соревнований и их обязанности | 2 | 2 | | 20 |
| 3 | Судейская практика | | 2 | | 20 |
| **Раздел 2. Трасса и форматы соревнований** | | | | | |
| 4 | Оборудование и инвентарь для соревнований по силовым видам и их характеристиа. | | 2 | | 20 |
| 5 | Форматы соревнований по силовым видам спорта | | 2 | | 20 |
| **Раздел 3. Участники соревнований** | | | | | |
| 6 | Участники соревнований их права и обязанности | | 2 | | 10 |
| 7 | Нарушения, дисквалификация, протесты и аппеляция | | | | 9 |
| **Итого за 8 семестр** | | **4** | | | **119** |

### *5.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины*

**Тема 1.** Классификация соревнований, календарный план, положение о соревнованиях, страхование участников соревнований, заявки на участие в соревнованиях, программа и анонс соревнований, собрание представителей команд,

жеребьевка, стартовые номера, стили передвижения, виды стартов и процедура их выполнения, хронометраж, подсчет и публикация результатов

**Тема 2.** Технический делегат, главная судейская коллегия (ГСК), жюри и их обязанности, вспомогательные службы соревнований, судейская бригада на старте и ее функции, судейская бригада на финише и ее функции.

**Тема 3.** Судейство соревнований силовых видов спорта по календарному плану федераций. (Ульяновской области)

**Тема 4.** Характеристика оборудования и инвентаря для соревнований по силовым видам спорта.

**Тема 5.** Соревнования индивидуальные, командные, эстафета.

**Тема 6.** Деление участников на группы по возрасту и полу, правила поведения спортсменов до начала соревнований, правила поведения спортсменов во время соревнований, правила поведения спортсменов после соревнований, присвоение спортивных званий и разрядов

**Тема 7.** Нарушения, протесты, аппеляция, дисквалификация. Подача и написание протестов. Подача аппеляции.

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Общий объем внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине включает поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов по пройденным темам. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

***Вопросы для самостоятельного изучения студентами***
**Решение тестовых заданий**

*Примеры тестов*

1.Какого цвета гири 16 кг в гиревом спорте?
а. Синий
б. Красный
в. Желтый
г. Черный
д. Зеленый
2. Какого цвета гири 24 кг в гиревом спорте?
а. Синий
б. Красный
в. Желтый
г. Черный
д. Зеленый
3. Какого цвета гири 32 кг в гиревом спорте?
а. Синий
б. Красный
в. Желтый
г. Черный
д. Зеленый
4. Можно ли выполнять становую тягу без футболки?
а. Да
б. Нет
5. Вес грифа в тяжелой атлетике для женщин?
а. 20 кг
б. 15 кг.

в. 17 кг.
6. Можно ли применять кистевые бинты в армрестлинге?
а. Да
б.Нет
в. По желанию
7. Какой размер помоста разрешен в гиревом спорте?
а. 2,5 х2,5 м.
б.1,5х1,5 м
в. 4х4 м.
8. Сколько ассистентов максимально допускается для страховки в жиме лежа в пауэрлифтинге на соревнованиях?
а. 2
б. 3
в. 5
9. Сколько ассистентов максимально допускается для страховки в приседаниях в пауэрлифтинге на соревнованиях?
а. 5
б. 6
в. 4
10. Сколько времени дается на попытку для выполнения упражнения в пауэрлифтинге?
а. 1,5 мин.
б. 1 мин
в. 1 мин 30 сек.
11. Какого размера должен быть соревновательный помост для занятий тяжелой атлетикой?
а. 3х4 м
б. 4х4 м.
в. 4х5 м.
12. Сколько весит гриф в тяжелой атлетике у мужчин?
а. 20 кг
б. 30 кг
в. 35 кг
13. Сколько времени дается на выполнения упражнения в гиревом спорте (толчок, рывок?
5 мин. 10 мин 20 мин 25 мин
14. Можно ли одевать пояс под соревновательный костюм?
Да Нет На усмотрение судей
15. Существуют ли весовые категории в гиревом спорте?
Да Нет

**Правильные ответы подчеркнуты.**

***Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся***

1. Вавилов В.В. Основы техники спортивного плавания. Учебно-методическое пособие. В.В.Вавилов, В.В.Кондратьев Ульяновск: УлГПУ, 2016.- 48 с.
2. Вавилов В.В.Гиревое двоеборье (по курсу атлетическая гимнастика). Учебно-методическое пособие. В.Л.Маркелов. – Ульяновск: УлГУ, 2000.- 32с.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса аттестация ориентирована преимущественно не на сообщение бакалаврам комплекса теоретических знаний, а на выработку у студентов компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавра необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Все компетенции по данной дисциплине формируются на начальном (пороговом) уровне.

**Цель проведения аттестации** – проверка освоения программы учебной дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

**Типы контроля**:

**Текущая аттестация**: представлена следующими работами: медиа презентациями и практическими работами.

Достоинства предложенной системы проведения аттестации: систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости бакалавра.

**Промежуточная аттестация** осуществляется в конце каждого семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных профессиональных компетенций.

**Контрольное мероприятие** – текст публичного выступления**.**

***7.1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:***

| **Компетенции** | **Этапы формирования компетенций** | **Показатели формирования компетенции - образовательные результаты (ОР)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Знать** | **Уметь** | **Владеть** |
| ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики | **Теоретический (знать)**<br>- педагогику физической культуры;<br>- теорию и методику физического воспитания;<br>- современные технологии обучения и воспитания;<br>- современные методы диагностики состояния обучающихся;<br>- современные оздоровительные технологии | **ОР-1** | - | - |
| | **Модельный (уметь)**<br>- использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе;<br>- использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся;<br>- адаптировать методы обучения к современным требованиям учебно-воспитательного процесса | - | **ОР-2**<br>**ОР-3** | - |
| | **Практический** | - | - | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **(владеет)** | | | |

***7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:***

| № п/п | РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ | НАИМЕНОВАНИЕ СРЕДСТВА, используемого для текущего оценивания образовательного результата | КОД диагностируемого образовательного результата дисциплины | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ОР-1 | ОР-2 | ОР-3 | | | |
| 1 | Раздел 1. Организация и судьи соревнований | ОС-1 Деловая игра<br><br>ОС-2 Индивидуальное творческое задание;<br><br>ОС-3 Тесты | + | + | + | | | |
| 2 | Раздел 2. Трасса и форматы соревнований | ОС-3 Тесты | | | + | | | |
| 3 | Раздел 3. Участники соревнований | ОС-1 Деловая игра<br><br>ОС-3 Тесты | + | | + | | | |

Оценочными средствами текущего оценивания являются: устные доклады, защита реферата, итоговой и текущих лабораторных работ, тест по теоретическим вопросам дисциплины. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на лабораторных занятиях.

**Критерии и шкалы оценивания**

**ОС-1 ДЕЛОВАЯ (РОЛЕВАЯ) ИГРА**

**1. Тема (проблема)**: Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

**2. Концепция игры:** интеграция спортивно-педагогического образования студентов в практику физической культуры и спорта путем организации и проведения соревнований по лыжным гонкам; совершенствование двигательной компетентности студентов в области лыжных гонок; формирование умений пользоваться навыками публичной речи, публичных выступлений. К участию в судействе соревнований привлекаются приглашенные специалисты по лыжным гонкам.

**3. Роли:**

-спортсмены-участники соревнований;

- помощник главного судьи соревнований;

- помощник главного секретаря соревнований;
- судья при участниках;
- судья-информатор;
- начальник дистанции;
- судья на помосте;
- спортивный журналист;
- спортивный телеоператор.

**Ожидаемый результат:** организация и проведение соревнований по силовым видам спорта, подготовка стартовых, рабочих и сводных протоколов, наградной атрибутики, афиши, показательных выступлений, отчетных документов; составление программы соревнований, участие студентов в соревнованиях; совершенствование коммуникативных и двигательных умений и навыком студентов в области лыжного спорта.

**Критерии оценки:**

**Оценка 10-12 баллов** ставится, если студент: 1) полностью владеет коммуникативными и двигательными умениями и навыками в области лыжных гонок; 2) обнаруживает понимание материала, может применить знания на практике, самостоятельно справляется с предложенными заданиями; 3) воспроизводит практический материал грамотно с точки зрения рациональной техники, правил соревнований, норм специальной терминологии.

**Оценка 7-9 баллов** ставится, если у студента показатели удовлетворяют тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускается наличие 1-2 ошибок, которые студент сам же исправляет, и 1-2 недочёта в воспроизведении практического материала.

**Оценка 4-6 баллов** ставится, если студент: 1) не в полной мере владеет коммуникативными и двигательными умениями и навыками в области лыжного спорта; 2) обнаруживает понимание материала, но затрудняется применить знания на практике; 3) воспроизводит практический материал непоследовательно и допускает технические ошибки, а также ошибки в терминологическом оформлении излагаемого и в знании правил соревнований.

**Оценка 1-3 балла** ставится, если студент не владеет большей частью практического и теоретического материала соответствующего раздела, допускает технические ошибки, а также ошибки в формулировке определений и правил соревнований, искажающие их смысл. Оценка "2" отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

## ОС-2 ОФОРМЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

**Индивидуальное творческое задание**

1. Составить документацию по организации и проведению соревнований (по теме заданной преподавателем: календарь, заявка, положение).

**Положение**
**о соревнованиях по силовым видам спорта**

1. Классификация соревнований
2. Место и сроки проведения соревнований
3. Организаторы соревнований
4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска
5. Программа соревнований

6. Условия подведения итогов
7. Награждение
8. Заявки на участие
9. Условия финансирования

**Календарь соревнований**

1. Наименование соревнований
2. Возрастная группа
3. Программа соревнований
4. Сроки проведения
5. Место проведения

**Заявка**
**на участие в соревнованиях по (вид спорта)**

| № | RUS-код | Фамилия, Имя | Год рождения | Спортивная квалификация | Подпись и печать врача |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |

**Критерии оценки:**

**Оценка 20-25 баллов** ставится, если студент: 1) полно и логично формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока, выстраивает учебный материал, даёт правильное определенное понятий, техники двигательных действий и методические указания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры подводящих упражнений из учебников и методических пособий, а также самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения общедидактических и специально-методических закономерностей построения урока, с учетом требований и норм специальной терминологии.

**Оценка 14-19 баллов** ставится, если студент выполняет конспект, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности изложения учебного материала и терминологическом оформлении излагаемого.

**Оценка 7-13 баллов** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) неполно формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока; недостаточно логично выстраивает учебный материал урока 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в терминологическом оформлении излагаемого.

**Оценка 1-6 балла** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и логике построения учебного материала урока, искажающие смысл учебного занятия, беспорядочное изложение материала урока. Оценка "2" отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

## ОС-3 ТЕСТЫ

**Критерии оценки:**

| Критерий | Количество баллов |
|---|---|
| Количество правильных ответов 95-100% от общего | 25 |

| | |
|---|---|
| количества тестовых заданий | |
| Количество правильных ответов 90-94% от общего количества тестовых заданий | 22 |
| Количество правильных ответов 80-89% от общего количества тестовых заданий | 20 |
| Количество правильных ответов 70-79% от общего количества тестовых заданий | 18 |
| Количество правильных ответов 60-69% от общего количества тестовых заданий | 16 |
| Количество правильных ответов 50-59% от общего количества тестовых заданий | 14 |
| Количество правильных ответов 40-49% от общего количества тестовых заданий | 12 |
| Количество правильных ответов 30-39% от общего количества тестовых заданий | 10 |
| Количество правильных ответов 20-29% от общего количества тестовых заданий | 8 |
| Количество правильных ответов 10-19% от общего количества тестовых заданий | 6 |
| Количество правильных ответов 5-9% от общего количества тестовых заданий | 4 |
| Количество правильных ответов 0-4% от общего количества тестовых заданий | 2 |

**ОС-4 ЭКЗАМЕН В ФОРМЕ УСТНОГО СОБЕСЕДОВАНИЯ ПО ВОПРОСАМ**

При проведении экзамена учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающемся заданий текущего контроля (модельный этап формирования компетенций).

**Критерии и шкала оценивания экзамена:**

| Критерий | Этапы формирования компетенций | Количество баллов |
|---|---|---|
| Обучающийся дал недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Нарушены логичность и последовательность изложения материала. Допущены ошибки в употреблении терминов, определении понятий. Студент не способен самостоятельно выделить причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. | Теоретический (знать) | 0-40 |
| Обучающийся дал относительно полный ответ на поставленный вопрос. Показано умение мыслить логически, иногда определять причинно-следственные связи. Ответ изложен достаточно последовательно, грамотным языком с использованием современной профессиональной терминологии. Могут быть допущены заметные недочеты или неточности, частично исправленные студентом с | Модельный (уметь) | 41-80 |

| | | |
|---|---|---|
| помощью преподавателя | | |
| Обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос. Доказательно раскрыты основные положения. Ответ имеет четкую структуру, изложение последовательно, полностью отражает сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком с использованием современной профессиональной терминологии. Могут быть допущены 1-2 недочета или неточности, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа. | Продвинутый (владеть) | 81-120 |

***7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:***

**ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА**

1. Техника рывка и толчка в тяжелой атлетике.
2. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
3. Техника выполнения упражнений в армрестлинге.
4. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.
5. Основатель кружка силовых видов спорта и начало существования кружка.
6. История развития армрестлинга и правила соревнований.
7. Правила соревнований по гиревому спорту.
8. Правила соревнований по тяжелой атлетике.
9. Правила соревнований по пауэрлифтингу.
10. История развития пауэрлифтинга в России.
11. Выдающиеся атлеты.
12. Виды силы, присущие тяжелой атлетике, гиревому спорту, пауэрлифтингу.
13. Оборудование и инвентарь для занятий силовой подготовкой
14. Техника безопасности на занятиях по силовой подготовке.
15. Отличие технических характеристик штанги в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге.
16. Технические характеристики штанги в тяжелой атлетике.
17. Технология и организация проведения занятий.
18. Влияние занятий по силовым видам спорта на повышение уровня физической подготовленности.
19. Оздоровительное влияние занятий силовыми видами.
20. Пауэрлифтинг как вид троеборья.
21. Подготовка мест соревнований.
22. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту.
23. Работа судейской коллегии.
24. Классификация и планирование соревнований.
25. Положение о соревнованиях.

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.6 программы.

### *7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции.*

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций | Представление оценочного средства в фонде |
|---|---|---|---|
| 1. | Деловая ролевая игра | Оценивается качество знаний своих профессиональных обязанностей в области судейства соревнований | Темы деловых игр |
| 2. | Индивидуальные творческие задания | Творческие задания выполняются индивидуально. Используется метод проектов. Выполненное творческое задание должно выполняться самостоятельно. Выступление на защите творческих заданий должно сопровождаться презентацией. Структура презентации должна включать в себя результаты проделанной работы, выводы и ссылку на использованные источники информации. Презентация должна включать текстуальные, визуальные, графические и другие мультимедийные компоненты. | Темы творческих заданий |
| 3. | Тесты | Оценивается правильность ответов по результатам тестирования | Тестовые вопросы |
| 4. | Контрольное мероприятие рубежного контроля | Сдача контрольных нормативов | Контрольные нормативы |
| 5. | Экзамен в форме устного собеседования по вопросам | Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций студента. | Комплект примерных вопросов к экзамену. |

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лабораторных занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

**Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине**
**9 семестр**

| № п/п | Вид деятельности | Кол-во занятий и мероприятий | Максимальное количество баллов за занятие | Максимальное количество баллов по дисциплине |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Посещение лекционных занятий | 2 | 2 | **4** |
| 2. | Посещение лабораторных занятий | 6 | 1 | **6** |
| 3. | Работа на лабораторных занятиях: | 6 | 25 | **150** |
| 4. | Контрольная работа | 2 | 60 | **120** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5. | Экзамен | 1 | 120 | **120** |
| Итого | 3 зачетные единицы | | | **400** |

По итогам изучения дисциплины, трудоёмкость которой составляет 4 ЗЕ, студент набирает определённое количество баллов, которое соответствует оценке по принятой балльной шкале:

| **«отлично»** | **«хорошо»** | **«удовлетворительно»** | **«неудовлетворительно»** |
|---|---|---|---|
| 361-400 баллов | 281-360 баллов | 201-280 баллов | менее 200 |

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**Основная литература**


1. Медведев, А.С. Организация соревнований по атлетической гимнастике / Тяжелая атлетика и методика преподавания / А.С. Медведев. - М.: ФиС, 1996. - 56 с


**Дополнительная литература:**


1. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке /А.Н.Воробьев. -М.: ФиС, 1999. - 105 с.
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н.Воробьёв. - М.: ФиС, 1998. - 110 с.
3. Венуто, Том. Нетрадиционная тактика тренировки ног // Итон Ман. № 9, 2000. - С. 20-25.
4. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры /А.Н. Воробьев. - М.: ФиС, 1972. -248 с.
5. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика Учебник для вузов /Л.С. Дворкин. - М.: ФиС, 2005. - 600с.
6. Завьялов, И.В. Жим лежа. // Мир силы. - 2000, №2Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. - М: ФиС, 1998. - 96 с.
7. Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман. - М.: ФиС, 1998. – 86 с.
8. Фомин, Н.Л. Физиологические основы двигательной активности / Н.Л. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: ФиС, 1999- 96 с.
9. Как тренируются в силовом троеборье опытные спортсмены. - //Архитектура тела и развитие силы. 1999.- № 1.- С.16.
10. Чесноков А.В. Силовая подготовка (пауэрлифтинг). Учебно-методическое пособие. Томск, ТГПУ, 2007, 68 с.
11. Чесноков А.В. Фармакология спорта. Учебно-методическое пособие для студентов ФФКиС. - Томск, ТГПУ, 2005, 100 с.
13. Ягудин Р.М.Как построить идеальное тело: Атлетизм и культуризм. Лучшая система упражнений / Р.М. Ягудин, М.: ФиС, Астрель, 2009. - 256 с.


**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

***Интернет-ресурсы***

| № п/п | Наименование дисциплины | Ссылка на информационный ресурс | Наименование разработки в электронной форме | Доступность |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Тяжелая атлетика | RFWF. | Официальный сайт федерации | Свободный доступ |
| 2. | Бодибилдинг | fbfr.ru | Официальный сайт федерации | Свободный доступ |
| 3. | Пауэрлифтинг | Allpowerlifting.com | Официальный сайт федерации | Свободный доступ |
| 4. | Гиревой спорт | Vfg.ru | Официальный сайт федерации | Свободный доступ |
| 5. | Армрестлинг | Armwrestling-rus.ru | Официальный сайт федерации | Свободный доступ |

***Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»***

| № | Название ЭБС | №, дата договора | Срок использования | Количество пользователей |
|---|---|---|---|---|
| 1 | «ЭБС ZNANIUM.COM» | Договор № 2304 от 19.05.2017 | с 31.05.2017 по 31.05.2018 | 6 000 |
| 2 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Договор № 1010 от 26.07.2016 | с 22.08.2016 по 21.11.2017 | 6 000 |

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения практических занятий, активной работы на занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Подготовка к **практическим занятиям**.

При подготовке к занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. На консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со студентом.

Результаты выполнения работ оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

## 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

* Архиватор 7-Zip,
* Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows,

* Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,
* Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
* Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView,
* Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI,
* Браузер Google Chrome.

## 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Образовательный процесс обеспечивается достаточным аудиторным фондом, оснащенным необходимым учебным оборудованием.

Для проведения практических занятий используется легкоатлетический манеж, а также промежуточного и итогового тестирования используются малые аудитории, специализированные малые аудитории (технически оснащенные аудитории).

| Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|
| Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Легкоатлетический манеж | Посадочных мест – 70<br>Стол ученический двухместный – 15 шт.; Стул ученический – 20 штук; Шкаф двухстворчатый закрытый – 3 штуки; Стеллаж открытый – 1 штука<br>Шкаф книжный закрытый – 1 штука (BA0000003088)<br>Баннер – 2 штуки (BA0000004460, BA0000004461)<br>Доска одностворчатая – 1 штука<br>Шведская стенка -31 штука 2880х825, материал бук, сосна (BA0000005484, BA0000005485, BA0000005486, BA0000005487, BA0000005488, BA0000005490, BA0000005491, BA0000005492, BA0000005493, BA0000005494, BA0000005495, BA0000005496, BA0000005497, BA0000005498, BA0000005499, BA0000005500, BA0000005501, BA0000005375, BA0000005376, BA0000005377, BA0000005378, BA0000005382, BA0000005383, BA0000005384, BA0000005385, BA0000005386, BA0000005387, BA0000005388, BA0000005389, BA0000005390, BA0000005391);<br>Кольцо баскетбольное с амортизатором – 4 штуки (BA0000004670, BA0000004671, BA0000004859, BA0000004858);<br>Скамья в спортивный зал–10штук (BA0000006664, BA0000006663, BA0000006662, BA0000006661, BA0000006660, BA0000006659, BA0000006658, BA0000006657, BA0000006656, BA0000006550)<br>Скамья для жима лежа – 1 штука BA0000008004;<br>Табло универсальное – 1 штука 9417497<br>Щит баскетбольный игровой, | * Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.<br>* Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия.<br>* Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc, Open License: 47357816, Гражданско-правовой договор № 0368100013813000050-0003977-01 от 02.10.2013 г., действующая лицензия.<br>* Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic, Open License: 62135981, договор № 799 от 25.09.2013 г., действующая лицензия.<br>* Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.<br>* Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.<br>* Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. |

| | | |
|---|---|---|
| | оргстекло – 4 штуки (BA0000004481, BA0000004482, BA0000004483, BA0000004484)<br>Сетка заградительная – 2 штуки BA0000004487, BA0000004498<br>Вышка судейская волейбольная – 1 штука BA0000004487<br>Ворота для мини-футбола – 1 штука BA0000005607<br>Стол для настольного тенниса – 4 штуки (BA0000001489, BA0000001491, BA0000001492, BA0000001488<br>Система Промышленный альпинизм – 4 штуки (BA0000005608, BA0000005609, BA0000005610, BA0000005611)<br>Стол теннисный – 1 штука 1637063<br>Тренажер для жима ногами + гакк машина GLPH 1100 – 1 штука BA0000004497<br>Тренажер беговая дорожка – 2 штуки BA0000003641, BA0000003642<br>Комплект дисков для штанги – 1 штука BA0000008005<br>Гриф для штанги – 1 штука BA0000008006<br>Большие маты поролоновые в чехлах ПВХ 2,0х1, 0х5мм – 4 штуки BA0000003132<br>Защита на баскетбольные щиты – 2 штуки BA0000004494, BA0000004493<br>Оборудование для занятий настольным теннисом – 1 штука 6417029<br>Телевизор LED Filips-40 PTF 4100/60 (черный) – 1 штука BA0000007144<br>Музыкальный центр 9417506<br>Скамья многофункциональная – 1 штука BA0000001412<br>Велотренажер BA0000003643<br>Комплект защиты на волейбольные стойки – 1 штука BA0000004495<br>Палатка – 4 штуки (BA0000004060, BA0000004059, BA0000004058, BA0000004057)<br>Колодки стартовые – 4 штуки (BA0000000653, BA0000000654, BA0000000655, BA0000000656)<br>Мяч волейбольный – 5 штук (BA0000004492, BA0000004488, BA0000004489, BA0000004490, BA0000004491)<br>Стойка волейбольная универсальная со стаканом (комплект) – 1 штука BA0000004496<br>Стойка волейбольная (комплект) – 1 штука 3417201;Гимнастические палки – 20 штук; Обручи – 20 шт.; Конусы сигнальные – 10 штук Скакалки – 20 шт.; Маты | |

| | | |
|---|---|---|
| | гимнастические – 15 штук; Мяч для мини-футбола – 15 штук; Мяч для баскетбола – 10 штук; Ракетка для большого тенниса – 3 штуки; Ракетка для бадминтона – 8 штук; Ракетка для настольного тенниса – 10 штук; Сетка для настольного тенниса – 5 штук; Сетка для бадминтона – 1 штука; Форма баскетбольная – 24 штуки; Форма футбольная (женская) – 12 штук; Форма футбольная (мужская) – 15 штук; Костюм (парадный) «Асикс» - 32 штуки; Кроссовки – 25 пар; Костюм ветрозащитный – 40 штук. | |
| Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Аудитория для практических занятий №124 | Компьютер в сборе Intel– 1 шт., проектор NEC M361X – 1 шт., стулья – 50 шт., парты – 25 шт., шкаф книжный со стеклом – 2 шт., меловая доска – 1 шт., доска белая магнитная WBASO912 – 1 шт. | |