



КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Новые виды физкультурно - спортивных занятий с методикой преподавания
(пауэрлифтинг)**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО): 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

Разработчик:

Возлев Алексей Александрович, преподаватель физической культуры, КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж».

Рекомендована предметно-цикловой комиссией физического воспитания и ОБЖ.

Заключение (решение): протокол заседания предметно-цикловой комиссии № 8 от «31»августа 2017 г.

Председатель пцк



/Возлев А.А./

Заместитель директора

по учебной работе



/Никитина М.Д./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Новые виды физкультурно - спортивных занятий с методикой преподавания (пауэрлифтинг)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Рабочая программа **Новые виды физкультурно - спортивных занятий с методикой преподавания (пауэрлифтинг)** может быть использована в области профессиональной деятельности выпускников: физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ. и организации физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях общего образования, довузовского профессионального образования, дополнительного образования, отдыха и оздоровления детей.

Данная программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке учителей в сфере физической культуры при наличии среднего (полного общего образования).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки профессиональной деятельности входит в блок общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 82 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 52 часа;
самостоятельной работы обучающегося 30 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	82
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
практические занятия	43
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
в том числе:	
<i>самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Спортивные игры с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретическая подготовка			7	
Тема 1. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.	Содержание учебного материала		2	1
	1	История развития пауэрлифтинга		
	2	Развитие двигательных качеств при занятиях пауэрлифтингом.		
	3	Средства используемые в пауэрлифтинге.		
	4	Основные понятия и терминология.		
Самостоятельная работа обучающихся - Возникновение и развитие пауэрлифтинга. - Основные понятия и терминология пауэрлифтинга. - Соревновательная деятельность, системы проведения соревнований по пауэрлифтингу.		4		
Тема 2. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом	Содержание учебного материала			1
	1	Гигиена, закаливание, режим пауэрлифтера.	1	1
	2	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях пауэрлифтингом.		
	3	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при занятиях пауэрлифтингом.		
	4	Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ним.		
Самостоятельная работа обучающихся - Личная гигиена занимающихся пауэрлифтингом. - Пауэрлифтинг как средство закаливания организма. - Приёмы самоконтроля: значение и содержание. - Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.		4		
Раздел 2. Обучение			31	

технике в пауэрлифтинге			
Тема 1. Классификация техники жима лежа и приседаний. Методика обучения и совершенствования.	Содержание учебного материала		
	1	Определение понятия техники пауэрлифтинга.	2
	2	Техника жима лежа в пауэрлифтинге	
	3	Техника приседание со штангой в пауэрлифтинге	
	4	Техника становой тяги в пауэрлифтинге.	
	5	Современные тенденции в развитии техники пауэрлифтинга.	
	6	Последовательность в изучении и совершенствовании техники .	
	Практические занятия 1. обучение техники жима штанги лежа; 2. обучение техники жима лежа широким хватом; 3. обучение технике жима лежа средним хватом; 4. обучение технике жима лежа узким хватом; 5. обучение технике приседания со штангой; 6. обучение технике тяги штанги до колен; 7 обучение технике приседание со штангой на груди с широкой постановкой ног; 8. обучение технике приседание со штангой на спине с одной и двумя остановками; 9. обучение технике приседания в "ножницах" со штангой на плечах; 10. последовательность методики обучения техники жима лежа; 11. последовательность методики обучения техники приседания со штангой; тестовые упражнения выполнения технических приёмов		17
	Самостоятельная работа обучающихся - методика обучения техники жима лежа; - методика обучения техники приседания со штангой;		7
Тема 2. Классификация техники становой тяги. Методика обучения и совершенствования.	Содержание учебного материала		
	1	Определение понятия техники пауэрлифтинга.	2
	2	Техника становой тяги	
	3	Индивидуальные тактические действия.	
	4	Последовательность в изучении и совершенствовании техники	
	Практические занятия 1. обучение техники тяги с помоста двумя остановками у колен и выше колен; 2. обучение техники тяги штанги с помоста медленным опусканием на помост ; 3. обучение техники тяги штанги с помоста плюс тяга вися.; 4. обучение техники тяги до колен;		12

	5. последовательность методики обучения и совершенствования техники становой тяги;		2
	6. тестовые упражнения выполнения технических приёмов;		
	Самостоятельная работа обучающихся - методика обучения техники тяги с помоста двумя остановками у колен и выше колен ; - методика обучения техники тяги штанги с помоста медленным опусканием на помост ; - методика обучения техники тяги штанги с помоста плюс тяга вися ;	5	
Раздел 3. Спортивный отбор. Организация и проведения соревнований.		14	3
Тема 1. Спортивный отбор в пауэрлифтинге.	Содержание учебного материала	1	1
	1 Комплектование спортивных групп.		
	2 Наполняемость учебных групп.		
	3 Основные задачи учебных групп.		
	Практические занятия: 1. формирование физических качеств на занятиях пауэрлифтингом; 2. формирование специальных физических качеств пауэрлифтеров в учебно-тренировочном процессе; 3. техническая подготовка в учебно-тренировочном процессе; соревновательная подготовка	6	
Самостоятельная работа обучающихся: - психологическая подготовка пуэрлифтера системе занятий; - теоретическая подготовка пуэрлифтера в системе занятий;	5		
Тема 2. Организация и проведения соревнований в пауэрлифтинге.	Содержание учебного материала:	1	2
	1 Планирование соревнований в пауэрлифтинге		
	2 Материально - техническое обеспечение.		
	3 Работа судейской коллегии.		
	Практические занятия: 1. составление плана работы по пауэрлифтингу; 2. составление конспектов занятий по пауэрлифтингу; 3. проведение занятий по пауэрлифтингу на группе ; 4. проведение соревнований по пауэрлифтингу;	10	
Самостоятельная работа обучающихся:			

	<ul style="list-style-type: none">- подготовительные и подводящие игры в процессе обучения;- виды спортивной подготовки;- соревновательная подготовка;- судейство соревнований пауэрлифтингу	5	3
--	---	---	---

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивные сооружения закрытые и на открытом воздухе, отвечающие необходимым требованиям; оборудование и инвентарь высокого качества; экипировка обучающихся для тренировочных занятий и участия в соревнованиях; классы для специализированных занятий, оборудованные соответствующими техническими средствами и аппаратурой; лаборатории, исследовательские стенды и др.; доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам, мультимедийные, аудио-, видеоматериалы.

Оборудование учебного кабинета: инвентарь для занятий спортивными играми.

Технические средства обучения: компьютерная техника, мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная

1. Арутюнян С.С. Определение оптимальных режимов трaкции позвоночника тяжелоатлетов методом компромиссного решения ряда нормированных показателей // Материалы XVII Республиканской науч.-мет. конф. "Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов". Ереван, 1999, с. 44-45.
2. Богачев В.Р. Хорсенс –92: точка отсчета // Олимп 2002г., - 36с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте». М.: Физкультура и спорт, 1997г. 53с.
4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы, М.: ФиС, 1987. 54-80 с.
5. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. Изд 2-е. М.: Физкультура и спорт, 2007.- 180с.
6. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! Книга 2.
7. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998. — 43с.
8. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2006. - 192 с.
9. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. - Харьков: Изд-воХГПУ, 1996. - 73с.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994. 368 с.

11. Зациорский В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена. 1970. 82-95 с.
12. Лапутин А.Н. Биомеханика физических упражнений (лабораторные работы). - К.: Вища школа, 2006. - 86 с.
13. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. - К.: Знание, 2009. - 315 с. 97
14. Лапутин А.Н. Специальные упражнения тяжелоатлетов. - М.: Физкультура и спорт, 1999.-С. 36-37.
15. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. Москва. Издательство «Светлана П». 1998 - 3с.
16. Наследов А. В. Механизмы контроля мышечной деятельности. - М.: Наука, 1985, с.209-223.
17. Нечипоренко М.Н. Изменения в позвоночнике под влиянием занятий тяжелой атлетики // ВГИФК материалы итоговых научных конф. за 1993-1994 гг. Волгоград, 2005, с. 189 - 190.
18. Новый Орлеан, 1983г. // Восток Красноярск, 1992г. 26 – 31 с.
19. Опухтин Р.М. Все о пауэрлифтинге. Р/Д: Феникс, 2010.-456 с.
20. Остапенко Л. Пауэрлифтинг — шаг за шагом // Спортивная жизнь России. -1991. - №7. - 15с.
21. Остапенко Л.Н. Пауэрлифтинг, М.: 2003. 5-6 с., 82-85 с.
22. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища школа, 1984. — 352 с.
23. Примак Р.Ю. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. М.: ФиС, 2009.-332с.
245. Энока Р.М. Основы кинезиологии: Пер.с англ. Киев.: Олимпийская литература, 2008. - 399 с.
25. Эхт Д.Н. Путь к силе. - М.: ФиС, 1994. - 95 с.
26. Яценко И.И. Тяжелая атлетика: дальнейшие перспективы. М.: ФиС, 2009.- 278с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь планировать, проводить и анализировать занятия по спортивным играм	Демонстрация фрагмента урока, урока; публичная защита конспекта урока; (презентаций) и планов работы Выполнения анализа и самоанализа проведенного занятия
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности	Оценка техники выполнения двигательного действия при выполнении контрольных нормативов
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений	Анализ и наблюдения практической деятельности студента
обучать двигательным действиям изученных технических приемов	Анализ и наблюдения за практической деятельности студента в процессии обучения двигательным действиям
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря	
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Анализ и наблюдения использования инвентаря и оборудования в практической деятельности студента

<p>знать историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Оценка результата написания эссе; Публичная защита докладов и рефератов по избранным видам спорта</p>
<p>терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Анализ составления терминологического словаря; Анализ тестирования по терминологии</p>
<p>технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Результаты выполнения учебных карт значимых двигательных действий; Составления и анализ конспектов занятий по спортивным играм</p>
<p>содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным спортивным играм</p>	<p>Составления и анализ документов планирования в школе по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; Наблюдения и анализ за практической деятельностью студента; Результаты тестирования</p>
<p>методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Анализ составления конспекта урока; Результаты качества заполнения обучающих карт</p>
<p>особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Составления и анализ конспекта урока; Наблюдения и анализ за практической деятельностью; Анализ содержания выполненных рефератов; Результаты выполняемых тестов и контрольных работ</p>
<p>основы судейства по изученным базовым видам спорта</p>	<p>Анализ судейства соревнований; Организация и проведения соревнований</p>
<p>разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной</p>	<p>Анализ демонстраций презентации; Публичное выступления с докладами и рефератами</p>

деятельности, особенности их эксплуатации;\	
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	Анализ результатов тестирования; Анализ содержания докладов и рефератов

