



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»**


**(ДВФУ)**

**филиал федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования**

**«Дальневосточный федеральный университет» в г. Уссурийске**

**(Школа педагогики)**


СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП

  
«28» июня 2019г.

Гончаров Е.И.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

  
«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Силовые виды спорта**

**Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование**

**Профиль Физическая культура**

**Форма подготовки заочная**

курс 4  
лекции 10 час.  
практические занятия 16 часов.  
лабораторные работы не предусмотрены  
в том числе с использованием МАО лек. 4/ практ. 6 час.  
всего часов аудиторной нагрузки 26 час.  
в том числе с использованием МАО 10 час.  
самостоятельная работа 114 час.  
в том числе на подготовку к зачету предусмотрены  
контрольные работы —4 часа  
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены  
зачет не предусмотрен  
экзамен 4курс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 121.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 11 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих. Наук  
Составитель (ли): канд.пед.наук., доцент



В.И. Гончаров  
С.А.Гаранин

Уссурийск  
2019

## **Оборотная сторона титульного листа РПУД**

### **I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(подпись) (И.О. Фамилия)

### **II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(подпись) (И.О. Фамилия)

### **III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(подпись) (И.О. Фамилия)

### **IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(подпись) (И.О. Фамилия)

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Целькурса:** формирование у студентов теоретических знаний, практических навыков и целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в сфере физической культуры и спорта.

### Задачи курса:

1. Дать студентам прочные теоретические знания и основные практические навыки, необходимые в работе учителя физической культуры.
2. раскрыть специфику силовых видов спорта как особой отрасли физической культуры, связывающей теорию с практикой.
3. Сформировать комплекс знаний о содержании и принципах силовых видов спорта.
4. Ознакомить с основными методами и методиками проведения занятий по силовым видам спорта.
5. Развить профессионально-этнические ценности личности будущего специалиста по физической культуре.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурные, общепрофессиональные, профессиональные компетенции (элементы компетенций).

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Знание преподаваемого предмета в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов	ПК-3 Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности	ПК 3.1 Знает содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые научно-теоретические понятия изучаемого предмета, его концепции, историю и место в науке. ПК 3.2 Умеет анализировать изучаемые явления и процессы с использованием базовых научно-теоретических знаний, современных концепций, методов и приемов. ПК 3.3 Владеет навыками применения базовых научно-теоретических знаний и практических умений по изучаемому предмету в

		профессиональной деятельности.
--	--	--------------------------------

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Лекционные занятия (10 часов)**

**Тема 1. Курс «Силовые виды спорта» как учебная дисциплина, ее место в системе физкультурно-спортивных знаний и педагогической практики (10 часов).**

В содержание темы включена описательная характеристика видов спорта, которые определяются как силовые: пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт, армрестлинг.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия(16 часов)**

**Раздел 1. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений. Правила и организация соревнований (4 час.)**

**Лабораторная работа № 1. Изучение техники рывка. Пять периодов в технике рывка. Два способа техники рывка (2 час.)**

1. Рывок в полуприсед с вися из исходного положения, гриф расположен выше уровня коленей, старт – тяга до уровня коленей.

2. Рывок в полуприсед с вися из исходного положения, гриф ниже уровня коленей, старт – тяга до уровня коленей, старт – тяга рывковая.

3. Рывок в полуприсед с помоста, старт – тяга рывковая до уровня коленей, рывок в полуприсед с помоста + приседание со штангой сверху на прямых руках, тяга рывковая + рывок в полуприсед.

4. Рывок в полуприсед с помоста + приседание со штангой на прямых руках, рывок классический с помоста, старт – тяга рывковая, старт – тяга рывковая до уровня коленей.

**Лабораторная работа № 2.** Изучение техники толчка. Восемь периодов в технике толчка (2 час.)

1. Подъём штанги на грудь в полуприсед с вися из исходного положения – гриф расположен выше уровня коленей, старт – тяга толчковая с помоста – гриф до уровня коленей.

2. Подъём штанги на грудь в полуприсед с вися из исходного положения – гриф расположен ниже уровня коленей, старт – тяга толчковая с помоста.

3. Подъём штанги на грудь в полуприсед с помоста, старт – тяга толчковая с помоста.

4. Подъём штанги на грудь в полуприсед с помоста + приседание со штангой на груди. Толчок классический с помоста и толчок от груди.

**Раздел 2.** Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Правила и организация соревнований (6 час.)

**Лабораторная работа № 1.** Изучение техники приседания со штангой на плечах (фазовая структура, периоды и элементы приседания) (2 час.)

Последовательность обучения приседания со штангой на плечах

1. Освоение специально-вспомогательных упражнений:

- Приседание на скамью, руки за голову
- Приседание на скамью с грифом над головой на вытянутых руках

2. Обучение технике приседания со штангой на плечах – пять этапов.

Первый этап:

- Подход к снаряду на стойках
- Положение рук на грифе, ширина хвата
- Подсед под гриф
- Положение грифа на плечах

Второй этап:

- Правильный подсед под гриф
- Съём штанги со стоек
- Фиксация на плечах
- Возвращение штанги на стойки

Третий этап:

- Съём штанги со стоек
- Приём и фиксация стартового положения
- Подход к стойкам и возвращение штанги на стойки

**Лабораторная работа № 2.** Изучение техники жима штанги, лежа на горизонтальной скамье (периоды, фазы, элементы) **(2 час.)**

Первый этап:

- Расположение спортсмена на скамье
- Захват грифа и ширина хвата
- Снятие штанги со стоек
- Фиксация штанги на стойки

(Этот этап называется принятие стартового положения)

Второй этап (Опускание штанги на грудь):

1. Принятие стартового положения:
  - 1.1. Опускание штанги на две доски
    - 1.1.1. Жим штанги от двух досок
      - 1.1.1.1. Фиксация штанги на прямых руках
2. Приём стартового положения:
  - 2.1. Опускание штанги на одну доску
    - 2.1.1. Жим штанги от одной доски

#### 2.1.1.1. Фиксация штанги на прямых руках

Третий этап. Обучение собственно жиму штанги лёжа:

- Принятие стартового положения;
- Опускание штанги к груди;
- Фиксации паузы со штангой на груди;
- Жим штанги от груди;
- Фиксация штанги на прямых руках.

**Лабораторная работа № 3.** Изучение техники выполнения тяги штанги (периоды, фазы, элементы) (2 час.)

Последовательность обучения технике тяги штанги состоит из пяти этапов

Первый этап:

- Подход к снаряду и принятие стартового положения:
  - Подход к снаряду;
  - Расстановка ног;
  - Ширина хвата и захват грифа;
  - Приём стартового положения.

Второй этап:

- Выполнение тяги штанги:
  - С использованием подставок разной высоты;
  - Из исходного положения: с вися.

Третий этап:

- Выполнения упражнения в целом из ранее изученного старта:
  - Старт;
  - Подъём штанги ниже уровней коленей на 7-10 см;
  - Старт: подъём штанги выше уровня коленей на 7-10 см.

Четвёртый этап: Из исходного положения:

- Старт – спортсмен поднимает штангу до уровня 7-10 см ниже коленных суставов, делает 2-3 секундную остановку и после этого продолжает выполнение тяги до финальной фазы.

Пятый этап:

- Приём стартового положения;
- Тяга соревновательная и фиксация штанги в конечной позиции;
- Опускание штанги в И.П. с виса, гриф на уровне 5-7 см выше коленей, фиксация 2-3 секунды;
- Подъём из И.П. в конечную позицию и фиксация штанги;
- Приём стартового положения.
- Тяга соревновательная и фиксация штанги в конечной позиции
- Опускание штанги в И.П. с виса, гриф на уровне 5-7 см ниже коленей, фиксация 2-3- секунды
- Подъём из И.П. в конечную позицию и фиксация штанги.

### **Раздел 3. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.**

#### **Правила и организация соревнований (2 час.).**

Изучение техники выполнения рывка по элементам: старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири; замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксация другой рукой(2 час.)

Последовательность обучения технике выполнения рывка в гиревом спорте (2 часа).

#### 1. Освоение специально-вспомогательных упражнений:

- Подъём гири к плечу одной рукой;
- Вырывание гири двумя руками;
- Приседания с гирей, удерживаемой на выпрямленной руке над головой;
- Поднимание двух гирь к груди путём сгибания рук в локтях;
- Подъём гири одной рукой к плечу силой.

#### 2. Изучение общеразвивающих упражнений с гирями и со штангой.

3. Освоение отдельных элементов рывка: старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксация другой рукой.



4. Обучение правильному дыханию при выполнении рывка (трёхциклическое дыхание).

Обучение технике выполнения толчка в гиревом спорте. Изучение специально-вспомогательных и развивающих упражнений. Обучение правильному дыханию при выполнении толчка.

Освоение специально-вспомогательных упражнений:

- Жим гири от груди в положении стоя;
- Приседание с гирями на плечах и на груди;
- Толчок гири одной рукой с полуприседом;
- Толчок гири одной рукой с подседом в ножницы;
- Выпады с двумя гирями на груди на одну и затем на другую ногу с последующим выталкиванием на прямые руки.

1. Освоение общеразвивающих упражнений с гирями и со штангой.

2. Освоение отдельных элементов толчка: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание на грудь, исходное положение перед очередным выталкиванием.

3. Обучение правильному дыханию при выполнении толчка.

Изучение правил и организации соревнований.)

1. Изучение правил соревнований по гиревому спорту:

- Правила выполнения соревновательных упражнений;
- Правила допуска к соревнованиям;
- Правила определения победителя;
- Правила использования экипировки.

2. Организация и проведение соревнований:

- Календарный план;
- Положение о соревнованиях;
- Заявка для участия в соревнованиях;
- Место проведения соревнований;
- Судейская бригада.

**Раздел 4. Техника, тактика, физическая и морально-волевая подготовка рукоборца(2 час.)**

**Лабораторная работа №1.**

Изучение техники, физическая и морально-волевой подготовки в армреслинге

Техническая и тактическая подготовка.

Последовательность обучения:

1. Техника борьбы на руках: стойка, стартовая позиция; фаза атаки; реализация преимущества.

2. Тактические приёмы в зависимости от применяемой техники.

Изучение физических упражнений рукоборца, морально волевая подготовка

3. Изучение физических упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки, специальной взрывной силы.

4. Методика морально-волевой подготовки спортсменов.

5. Изучение начальной, базовой и непосредственной систем подготовки к соревнованиям.

Изучение правил и организация соревнований.

1. Изучение правил соревнований по армреслингу:

a. Правила ведения схватки;

b. Правила и условия допуска к соревнованиям;

c. Правила определения победителя.

2. Организация и проведение соревнований:

a. Календарный план;

b. Положение о соревнованиях;

c. Заявка для участия в соревнованиях;

d. Место проведения соревнований;

e. Судейская бригада.

**Раздел 5. Изучение особенностей тренировочного процесса в бодибилдинге (2 час.)**

**Лабораторная работа №1.** Изучение современных методов тренировки в бодибилдинге

Выбрать несколько студентов, предположительно разных типов телосложения и с помощью сантиметровой ленты по определённой методике (замерами запястья, щиколоток) определить тип телосложения.

Изучение упражнений при помощи выполнений определённого комплекса: систему начальной тренировки; систему базовой тренировки; систему непосредственной подготовки к соревнованиям.

Тренировочные программы развития мускулатуры для отдельных частей тела.

Изучение системы тренировки позирования.

Изучение правил и организации соревнований.

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Классические силовые виды спорта» включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

#### **План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени на выполнение</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	1-4 неделя	Подготовка к сдаче норматива	20	Сдача норматива

		по тяжелой атлетики		
2.	5-8 неделя	Подготовка к сдаче норматива по пауэрлифтингу	20	Сдача норматива
3.	9-11 неделя	Подготовка к сдаче норматива по гиревому виду спорта	18	Сдача норматива
4.	12-14 неделя	Подготовка к сдаче норматива по бодибилдингу	18	Сдача норматива
5.	15-18 неделя	Подготовка к сдаче норматива по армрестлингу	18	Сдача норматива
6.	В течение семестра	Выполнение контрольной работы	20	Вопросы к зачету
7.		Итого	114 часов	

### **Рекомендации по самостоятельной работе студентов**

В ходе самостоятельного изучения техники выполнения соревновательных упражнений студенты приобретают умения и навыки в конкретном виде спорта.

#### **Раздел 1. Тяжелая атлетика**

Задание 1. Для самостоятельной работы по изучению и совершенствованию техники рывка в тяжёлой атлетике.

Чтобы технически правильно выполнять данное упражнение следует его выполнять по периодам: старт, тяга, подрыв, уход (подсед), вставание.

1. Старт состоит из двух фаз: подхода к штанге (с задачей – создать оптимальные условия для выполнения подседа) и подсед (с задачей – принять

позу (стартовое положение)). Ноги расставляются в стороны на расстояние, равное ширине таза, стопы параллельны, голени касаются грифа.

2. Тяга включает фазу взаимодействия атлета со штангой и фазу предварительного разгона штанги (задача – направить штангу по оптимальной траектории, сообщить ей необходимую скорость движения).

3. Подрыв состоит из фазы подведения коленей (задача – не допустить значительного снижения скорости движения штанги, изменять направление траектории её движения и принять рациональную позу для обеспечения эффективности действий звеньев тела в следующей фазе финальном разгоне, задача которой достичь оптимальной скорости вылета штанги на большой высоте).

В фазе финального разгона атлет на мгновение приподнимает пятки, опираясь на помост ступнями ног, а ноги и туловище выпрямляются почти полностью.

4. Уход (подсед) состоит из фазы безопорного приседа (задача – подтянуть бёдра вверх к туловищу и, упираясь руками в гриф, ускорить движение туловища вниз) и фазу опорного приседа (задача – использовать опору, вначале содействуя движению штанги вверх, а затем сдерживая её падение, принять снаряд на прямые руки и прочно удерживать его в таком положении).

5. Вставание содержит фазу: выпрямление ног и туловища (задача – сохранить проекцию «атлет-штанга» в площади опоры) и фазу: фиксация штанги (задача – удержать штангу в неподвижном положении согласно правилам соревнований).

Задание 2. Для самостоятельной работы по изучению и совершенствованию техники толчка.

Толчок состоит из двух относительно самостоятельных частей: подъёма штанги на грудь и точка её от груди.

Штангу поднимают на грудь двумя способами: «разножкой» (с приседом) и в очень редком случае – в «ножницы».

В технике толчка выделяют 8 периодов: старт, тягу, подрыв, уход (подсед), вставание, выталкивание, уход (присед) при толчке от груди, вставание при толчке от груди. Пять первых периодов по технике исполнения не отличаются от рывка, поэтому рассмотрим остальные три периода.

Выталкивание имеет фазу: полуприсед с задачей – сохранить необходимые условия для выполнения эффективного разгона штанги; фазу: разгон штанги с задачей – достичь оптимальной скорости вылета штанги на большей высоте при рациональном направлении движения. Со штангой на груди атлет делает полуприсед. Ноги синхронно сгибаются в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Колени слегка разводятся в стороны, туловище опускается вниз. Перемещение штанги вверх начинается вследствие разгибания ног в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

Уход имеет фазу безопорного приседа (задача – быстро сгруппировать звенья тела и использовать гриф в качестве опоры для движения туловища вниз) и фазу опорного приседа (задача – приём штанги на прямые руки и удержание её в таком положении).

Вставание при толчке от груди фаза – выпрямление ног и туловища (задача – сохранить в площади опоры проекцию «атлет-штанга») и фаза – фиксации штанги (задача – удержание штанги в неподвижном положении согласно правилам соревнований).

Задание 3. Для самостоятельной работы по:

Практической отработке рывка в положении с вися из исходного положения, гриф расположен выше уровня коленей.

Отработка рывка в полуприсед с вися из исходного положения, гриф расположен ниже уровня коленей.

Отработка рывка в полуприсед с помоста; рывок в полуприсед с помоста + приседание со штангой вверху на прямых руках.

Отработка рывка в полуприсед с помоста + приседание со штангой вверху на прямых руках; рывок классический с помоста.

Задание 4. Для самостоятельной работы по:

Отработке подъёма штанги на грудь в полуприсед с вися исходного положения – гриф расположен выше уровня коленей.

Отработке подъёма штанги на грудь в полуприсед из исходного положения – гриф расположен ниже уровня коленей.

Отработке подъёма штанги на грудь в полуприсед с помоста.

Отработке подъёма штанги на грудь в полуприсед с помоста + приседание со штангой на груди. Толчок классический с помоста и толчок от груди.

## **Раздел 2. Пауэрлифтинг**

Задание 1. Задание для самостоятельной работы:

Практическая отработка техники выполнения приседания со штангой на плечах по этапам.

Первый этап: Подход к снаряду на стойках; положение рук на грифе; ширина хвата; подсед под гриф; положение грифа на плечах.

Второй этап: Правильный подход под гриф; съём штанги со стоек; фиксация на плечах; возвращение штанги на стойки.

Третий этап: Съём штанги со стоек; отход от стоек со штангой на плечах; приём и фиксация стартового положения; подход к стойкам и возвращение штанги на стойки.

Четвёртый этап: приседание на высокую подставку на уровне коленных суставов; приседание на среднюю подставку на уровне прямого угла бёдер спортсмена; приседание на низкую подставку, которая позволяет присесть согласно правилам соревнований.

Пятый этап: приём стартового положения; приседание в полуприсед; фиксация финальной части; приседание в низкий сед; фиксация финальной части.

Занятие 2. Задание для самостоятельной работы.

Практическая отработка техники жима штанги лёжа по этапам.

Первый этап: Принятие стартового положения; расположение на скамье; захват грифа и ширина хвата; снятие штанги со стоек; фиксация штанги на прямых руках; возвращение штанги на стойки.

Второй этап: Опускание штанги на грудь:

Принятие стартового положения; опускание штанги на две доски; жим штанги от двух досок; фиксация штанги на прямых руках.

Приём стартового положения; опускание штанги на одну доску; жим штанги от одной доски; фиксация штанги на прямых руках.

Третий этап: Отработка собственно жима штанги лёжа: приём стартового положения; опускание штанги к груди; фиксация паузы со штангой на груди; жим штанги от груди; фиксация штанги на прямых руках.

Занятие 3. Задание для самостоятельной работы.

Отработка техники выполнения тяги штанги по этапам.

Первый этап: подход к снаряду и приём стартового положения: подход к снаряду; расстановка ног; ширина хвата и захват грифа; приём стартового положения.

Второй этап: выполнение тяги штанги:

С использованием подставок разной высоты;

Из исходного положения с вися.

Третий этап: выполнение упражнения в целом: старт; подъём штанги ниже уровня коленей на 10 см; старт; подъём штанги выше уровня коленей на 10 см.

Четвёртый этап: старт; подъём штанги до уровня 10 см ниже коленных суставов; остановка 2-3- секунды; выполнение тяги до финальной фазы.

Пятый этап:

Приём стартового положения;

Тяга соревновательная и фиксация штанги в конечной позиции;

Опускание штанги в исходное положение с вися, гриф на уровне 5-7 см выше коленей, фиксация 2-3- секунды;



Подъём из исходного положения в конечную позицию и фиксация штанги;

Приём стартового положения;

Тяга соревновательная и фиксация штанги в конечной позиции;

Опускание штанги в исходное положение с вися, гриф на уровне 5-7 см ниже коленей, фиксация 2-3 секунды;

Подъём из исходного положения в конечную позицию и фиксация штанги.

### **Раздел 3. Гиревой спорт**

Освоение отдельных элементов рывка.

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов – старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири, затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксация другой рукой.

**Старт.** В и.п. гирю ставят впереди носков ног на расстоянии целой ступени, ноги при этом расставлены на ширину плеч, дужки гири расположены параллельно ступням. Взяв дужку гири хватом сверху, принимается исходное положение перед рывком. Для этого необходимо согнуть ноги в коленях и наклонить туловище вперёд до образования углов выгодных для совершения прыжка с места вверх или вперёд, свободную руку надо отвести в сторону.

**Замах.** За счёт небольшого разгибания ног в коленях необходимо оторвать гирю от пола. Рука при этом остаётся прямой. По инерции она уходит в замах назад между ногами. Туловище в этот момент наклоняется ещё ниже, а свободная рука отведена в сторону.

**Подрыв** – главный элемент рывкового упражнения, мощное движение, выполняемое усилием мышечных групп ног и туловища. За счёт активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полёта на необходимую высоту. На мгновение работающую руку освобождают от нагрузки, незначительно сгибают в локтевом суставе, а затем выпрямляют навстречу гире, достигшей «мёртвой точки».

Начинать подрыв надо, когда гиря будет находиться точно над серединой ступней. Усилие прилагают в максимально короткое время.

Надо выпрямиться, обязательно встать на носки и поднять плечо прямой работающей руки. Чтобы уменьшить путь, совершаемый гирей, надо сделать подсед.

Подсед или уход, выполняют для того, чтобы, во-первых, стать ниже в момент выравнивания и, во-вторых, мягче принять гирю, избегая удара о руку во время фиксации. Вставание надо выполнять не резко, а спокойно, на вдохе, не меняя положения туловища и свободной руки.

Фиксация. Атлет выпрямляет ноги и принимает встречное положение, голова впереди плеча, рука с гирей выпрямлена и отведена максимально за голову, кисть обычно полураскрыта, свободная рука отведена в сторону – вперёд.

Опускание. Выполняется для очередного замаха. Гиря за счёт постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.

Произведя рывок одной руки до отказа, гирю переключают в другую руку.

Замах для перехвата. Выполняется из и.п. ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря находится между ног.

Перехват. За счёт выпрямления спины гирю поднимают вперёд до положения «мёртвой точки», освобождают одной рукой и захватывают другой, т.е. выполняют междумах, а затем без остановки возвращают в положение очередного замаха другой рукой.

Замах другой рукой. Выполняют после перехвата из и.п. ноги шире плеч, гирю надо держать перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. Под влиянием силы тяжести гиря опускается между ног для замаха.

Подрыв и подсед. Выполняют также активно и с той же целью, но другой рукой.

Фиксация другой рукой – завершающий элемент рывкового упражнения.

Обучение правильному дыханию при выполнении рывка.

Умение правильно дышать – одно из важнейших условий достижения высоких результатов в гиревом спорте. Все движения обязательно должны сочетаться с движением. Дыхание будет свободным и непринуждённым при условии, если все движения классического упражнения выполняют легко и непринуждённо, если мышцы не участвующие в подъёме гири, максимально расслаблены. Любые отклонения в технике выполнения упражнения ведут к нарушению ритма дыхания, что в свою очередь ведёт к кислородному «голоданию» организма и его преждевременному утомлению.

Существует три основных варианта дыхания: два, три и более трех циклов на один подъём и опускание гири в рывке.

Наиболее практичным и эффективным считают трёх цикличное дыхание: во время подъёма до полуприседа – вдох. Начинают вдох непринуждённо, одновременно с началом подъёма гири из основного старта, и заканчивают одновременно с окончанием подрыва. По сравнению с началом, окончание вдоха выполняется более мощно и быстро – в такт движению. Полное выпрямление туловища и подъём груди в конце подрыва способствуют достаточно глубокому и быстрому вдоху.

Во время выполнения полуприседа и выпрямления руки вверх – выдох. Одновременно с началом сбрасывания гири – быстрый вдох. Заканчивают вдох одновременно с захватом дужки (примерно на уровне груди). Опуская гирю, делают полный и непринуждённый выдох. Заканчивают выдох одновременно с окончанием движения гири назад – за колени.

В первые минуты подъёмов не следует дышать слишком глубоко. По мере увеличения потребности организма в кислороде сила и глубина дыхания соответственно увеличиваются. Иногда в последние минуты подъёмов до предела дыхания не хватает. В этом случае во время удерживания гири вверху на прямой руке (фиксация), надо делать кратковременные остановки и дополнительно выполнять один или несколько вдохов и выдохов. Это снижает

темп выполнения рывка, но в тоже время позволяет спортсмену полностью выработать отведённое правилами время (10 минут), реализовать свои физические возможности.

### **Освоение отдельных элементов толчка**

В толчковом упражнении выделяют следующие элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание на грудь, исходное положение перед очередным выталкиванием.

Старт. И.п. – ноги на ширине плеч, ступни ног отстоят от гирь на длину (ступни) 20-30 см. Туловище прямое, с незначительным прогибом в пояснице. Прямые руки расслаблены, хват дужки кистями глубокий.

Подъём на грудь до подседа. Подъём начинается с разгибания ног. Гири отрываются от помоста и по инерции двигаются назад. Затем на обратном движении гирь (маятника) за счёт резкого выпрямления ног и спины, выполняют подрыв, затем, согнув ноги в коленях, - подсед и подхватывают гири грудью в «мёртвой точке», после этого выпрямляют ноги.

Исходное положение перед выталкиванием.

Его принимают после подъёма гирь на грудь. Выпрямленные ноги на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, дужки гирь расположены на груди, спина прямая.

Подсед перед выталкиванием. Закончив подрыв в последний момент и включив в работу руки, атлет останавливает движение вверх и быстро делает подсед. Ноги слегка разбрасываются в стороны. Локти очень быстро подворачиваются, и гири опускаются на плечи, туловище слегка наклоняют вперёд, а локти для лучшего удержания гирь на груди ещё больше подворачиваются вверх.

Выталкивание гири (до подседа) начинается при опоре на всю ступню и заканчивается выходом на носки. Оно осуществляет вверх-назад за счёт

разгибания со всевозрастающей скоростью. Гири при этом плотно лежат на локтях у груди. Мышцы плечевого пояса и рук динамической работы не выполняют, а обеспечивают удержание гирь в исходном положении.

Подсед – вставание из подседа. Заканчивая выталкивание, спортсмен включает в работу руки, после чего быстро уходит в подсед, обычно не расставляя ног. Туловище в подседе подводится под гири с тем расчётом, чтобы к моменту выпрямления рук, плечи были немного впереди центра тяжести гирь. Эту фазу толчка выполняют на резком выдохе в двухтактном режиме. На первый такт выполняют подсед, на второй – вставание. Акцент приходится на фазу подседа. Вставать лучше медленно, выполняя при этом полный вдох.

Фиксация. Встав из подседа, атлет фиксирует положение туловища. Ноги прямые, туловище выпрямлено, голова слегка подана вперёд. В этой фазе атлет делает несколько циклов дыхания: вдох-выдох.

Опускание – возвращение в стартовое положение. Встав из подседа, гири быстро опускают на грудь, расслабляя руки и амортизируя удар сгибанием ног, голову и туловище при этом слегка отклоняют назад. Выпрямляя ноги, атлет принимает стартовое положение.

Исходное положение для следующего толчка. В дальнейшем толчки выполняют с груди.

#### Обучение правильному дыханию при выполнении толчка.

Дыхание в толчке от груди. Используются несколько вариантов дыхания, которые используют в зависимости от условий этого приёма (темп, степень усталости и т.п.).

1. На вдохе: одновременно с началом сгибания ног перед выталкиванием – выдох. Выталкивание гирь – на задержке дыхания. Полу подсед и выпрямление рук вверх – выдох. Одновременно с началом опускания гирь на грудь, при этом сгибая руки и приподнимаясь на носки, - вдох. Как только гири коснутся груди – выдох (гири выдавливают воздух из груди).

2. На выдохе: сгибая ноги перед выталкиванием и сдавливая грудь и живот гирями – выдох. Выпрямляя ноги и приподнимая грудь при

выталкивании – быстрый вдох. Выполняя полу подсед и выпрямляя руки вверх – выдох. Одновременно с началом сгибания рук при опускании на грудь до касания гирь груди – вдох. Одновременно с касанием гирь груди – выдох. При задержках гирь на груди иливерху на прямых руках выполняют дополнительно один или несколько коротких вдохов и выдохов.

Дыхание при подъёме гирь на грудь и опускании в толчке по длинному циклу.

При подъёме на грудь из основного старта, выпрямляясь и приподнимая плечи, - вдох. Одновременно с касанием гирь груди – выдох. При опускании гирь с груди одновременно с отталкиванием их чуть вперёд – вдох. Заканчивают вдох быстро в момент захвата дужек сверху. Наклоняясь и опуская гири – выдох. Заканчивают выдох одновременно с окончанием движения гирь назад – за колени, в основной этап подъёма гирь на грудь.

#### **Раздел 4. Армрестлинг**

Задание 1. Для самостоятельной работы по: Освоению технических приёмов в армрестлинге.

В технике поединка в армспорте принято выделять следующие положения стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества.

1. Стойки. Перед началом поединка рукоборцы могут принять такие стойки: ноги соперников находятся над столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола.

Если же соперники ведут борьбу левой (правой) рукой, то вперёд под стол выдвигается левая (правая) нога, правая (левая) слегка сзади.

Рукоборцы могут одной ногой опираться в противоположную сторону стола, а также опираться на ближнюю сторону стойки. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должна отрываться от пола.

2. Стартовая позиция. Правильная стартовая позиция рукоборца должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовалась бы не только сила мышц верхнего

плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена.

В стартовой позиции рукоборец должен стараться приблизить плечо и предплечье на возможно более близкое расстояние с целью максимального использования «золотого правила» механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой «проигрыш» создаёт дополнительные преимущества рукоборцу для успешного проведения поединка.

В связи с тем, что стартовая позиция рукоборца носит устойчивый характер, так как он имеет четырёхопорное положение, важным моментом создания оптимальных условий поединка является правильное положение общего центра тяжести тела (ОЦТ). При стартовой позиции руки соперников обхватывают друг друга таким образом, чтобы фаланги больших пальцев были видны. Обхватывающая кисть рукоборца должна быть перпендикулярная плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть  $90^\circ$ . Вторая рука должна держаться за штырь.

3. Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником путём выведения его руки до угла в  $45^\circ$  по отношению к площади стола.

Первый способ – атака через верх. Атакующий спортсмен по команде судьи к началу поединка мгновенно начинается скользящее движение своих пальцев вдоль указанного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одномоментно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко «супанировать» его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника. Преимущество при данном способе атаки имеют рукоборцы с сильными мышцами пальцев кисти.

Второй способ – атака крючком. Из стартовой позиции атакующий начинает вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести рукоборца смещается влево от исходного.

Третий способ – атака толчком. Атакующий спортсмен толкает свою руку вперёд, выгибая её в запястье, и продолжает движение от плеча до достижения победы. Достижение преимущества считается, когда один из рукоборцев, проведя тот или иной приём, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы.

#### 4. Реализация преимущества.

Действия спортсмена в этой фазе поединка направлены на усилие давления на руку соперника в направлении той результирующей силы, которая была задана в фазе атаки, до достижения победного результата. Эта фаза поединка считается очень ответственной, так как многие спортсмены, отлично проведя стартовую фазу, считают, что победа обеспечена, но теряют контроль и при этом силы оказываются в проигрышном положении.

Задание 2. Для самостоятельной работы по освоению тактического мастерства.

Последовательность обучения тактическим приёмам в зависимости от применяемой техники.

Если техника армспорта и физические качества рукоборца – его преимущества, то тактика борьбы – это умение пользоваться этими преимуществами.

Каждому соревновательному поединку должна предшествовать соответствующая подготовка, куда входят:

- Сбор сведений о противнике;
- Выбор тактики;
- План поединка;
- Психологическая настроенность;
- Тактическое мастерство рукоборца.

В настоящее время техническая и физическая подготовленность сильнейших рукоборцев находится на высоком и примерно одинаковом уровне, а также мало отличаются и в волевом отношении. Вот почему при прочих равных условиях победа часто определяется в конечном счёте зрелостью



тактического мастерства. Важную роль играет изучение особенностей действий соперника, его тактики, сильных сторон и т.д. в прошедших соревнованиях:

- Наблюдение за соперником на спортивной арене;
- Кино- и видео демонстрации соревнований с анализом, и повторными показами;
- Ведение досье на каждого рукоборца, с которым представляет встречи на соревнованиях.

**Задание 3.** Для самостоятельной работы по изучению правил и организации соревнований.

Правила соревнований. По характеру соревнования по армреспорту делятся на:

- Личные (определяются места участников по весовым категориям);
- Командные (определяются места команд);
- Лично-командные (определяются места, занятые участниками и командами (распределение очков для команд за участников, занявших: 1 место – 10 очков, 2 место – 7 очков, 3 место – 5 очков, 4 место – 4 очка, 5 место – 3 очка, 6 место – 2 очка)).

Способы проведения соревнований.

1. По системе с выбыванием после двух поражений;
2. По олимпийской системе (с выбыванием после первого поражения).

Возрастные группы:

- Девушки и юноши – 15-16 лет;
- Юниоры – 17-18 лет;
- Взрослые – 19 лет и старше.

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории:

Правила поединка.

В стартовой позиции рукоборцы захватывают руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем.

Захват рук располагается над центром стола. Локти устанавливаются произвольно, в любом месте подлокотника, кисти в запястьях должны быть прямыми. Свободная рука каждого участника поединка захватывает штырь стола. Плечи участников поединка параллельны краю стола и не выходят за контрольную линию. Каждый участник поединка при желании упирается одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражения соперника ногу необходимо убрать от дальней стойки стола.

Поединок начинается по команде «Внимание! Марш!» («Ready! Go!») и заканчивается по команде «Стоп!» («Stop!») Победа присуждается рукоборцу либо при любом соприкосновении пальцев и предплечья соперника с валиком, либо при пересечении горизонтали между верхними краями валиков. Рукоборцу, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

## **Раздел 5. Бодибилдинг.**

Современное состояние бодибилдинга.

Бодибилдинг занимает удивительное положение на стыке спорта, науки, культуры и шоу – как это ни странно звучит. Шоу в переводе с английского значит «показывать». В бодибилдинге одна из основных задач, которую приходится решать атлету на подиуме, это именно показать себя. Рефери – это ведь обыкновенные живые люди, хотя и связанные определёнными нормами судейского кодекса. И если перед ними личность, то и оценки будут соответствовать её величине. Когда смотришь шоу «Мистер «Олимпия»», то отличить на глаз обхватные размеры или пропорции того или иного суперпрофессионала, которые там выступают, бывает практически невозможно, а вот разница в личностях атлетов ощущается без особого труда – побеждают именно личности, а не обхватные размеры или пропорции шеи, бедра и голени. Это справедливо, и именно этим так притягателен для миллионов спортсменов бодибилдинг. Стремление к совершенству – вот основной смысл этого вида спорта. А совершенство невозможно без гармоничного развития личности. Отсюда и такое сочетание – спорт, наука, культура и шоу. Редко кому удаётся

совместить в себе все необходимые качества, поэтому суперчемпионов последних десятилетий можно пересчитать по пальцам одной руки.

Однако для того, чтобы достичь тех пропорций и обхватных размеров, с которыми можно показаться на профессиональном турнире, также необходимо сочетание многих качеств. В первую очередь, это природные физические данные – без них в этом виде спорта ничего не добиться. Есть особенности строения тела, которые невозможно исправить никакими тренировками (кстати, по конституции тела для бодибилдинга более всего подходят нормостеники, особенно с ограниченной жировой прослойкой). Кроме того, важнейшими факторами успеха в бодибилдинге являются: научно современная методика тренировки, профессиональное питание, фармакологическая поддержка соответствующего уровня, несгибаемая воля на тренировках и желание добиться результата на соревнованиях.

В рамках каждой системы тренировки спортсмен разрабатывает индивидуальную схему, поэтому часто мы не приводим строго фиксированную нагрузку, а даём общие принципы тренировки, в соответствии с которыми можно творчески выработать собственную, наиболее эффективную методику.

Во многих упражнениях нагрузка будет указана только в повторениях и подходах. Ниже приводится таблица, которая отражает зависимость между количеством повторений и интенсивностью в процентах.

Интенсивность, %	40	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
Повторения, раз	20-30	15-25	15-20	12-15	10-12	9-10	6-8	5-6	4-5	3-4	2-3

### **Система начальной тренировки**

Предварительные замечания. Система рассчитана на начинающих. Продолжительность работы по этой системе не менее 6 месяцев. Система включает три этапа:

1-2 месяца – изучение техники основных упражнений, знакомство с соревновательными движениями, набор мышечной массы;

3-4 месяца – совершенствование техники выполнения упражнений, набор мышечной массы, отработка техники соревновательных движений, развитие силовой выносливости.

5-6 месяца – совершенствование техники соревновательных движений, отработка произвольной программы, набор мышечной массы, развитие силовой выносливости.

Одной из главных задач начальной системы является выявление индивидуальных возможностей атлета, таких как тип телосложения, качество мышц, соответствие психики требованиям бодибилдинга, работоспособность, функциональные показатели, скорость восстановления организма.

На начальном этапе тренировки для каждого спортсмена важно знать, как соотносятся темпы его индивидуального роста со средне статическими. Ниже приводятся некоторые данные:

Группа мышц	Прирост через 10 недель	Прирост через 20 недель
Результат в подъёме на бицепс	48%	15%
Обхватный размер бицепса	8%	2,5%
Результат в жиме лёжа	21%	9,5%
Результат в приседании	12,5%	8%
Обхватный размер бедра	1,5%	2%

## Методика определения индивидуальных особенностей организма

Существует объективная методика, по которой сам атлет может определить особенности как всей нервно мышечной системы, так и отдельных групп мышц. Как описано выше, мышцы человека делятся на красные (медленные) и белые (быстрые). В зависимости от соотношения их в той или иной группе мышц определяется склонность атлета либо к работе на выносливость, либо к работе на силу.

Для того чтобы определить, как тренировать определённую группу мышц, необходимо знать, какие же волокна преобладают в данной группе. Если преобладают красные, то есть выносливые, но не очень сильные, то рекомендуются небольшие отягощения, но большое количество повторений. Если преобладают белые, то количество повторений невелико, а работа ведётся с большими отягощениями.

В основу данной методики положен принцип выявления максимума повторений с 80% весом. Ниже приведена таблица, которая является результатом обработки большого массива статических данных. В графе «Преобладающие мышечные волокна» проценты даны с определённой долей условности и отражают не процент соотношения мышечных волокон, а, скорее, процент волокон, вовлечённых в работу.

Повторения с 80% весом	Выносливость	Преобладающие мышечные волокна
3 и меньше	Сверхнизкая	Белые, 80%
4-5	Очень низкая	Белые, 70%
6-9	Низкая	Белые, 60%
10-13	Средняя	Белые, 50%
14-17	Высокая	Красные, 60%
18-21	Очень высокая	Красные, 70%
22 и больше	Сверхвысокая	Красные, 80%

После определения типа мышечных волокон для начинающего атлета будет полезно знать время восстановления основных мышечных групп.

Мышечная группа	Время восстановления (дни) после лёгкой тренировки	Время восстановления (дни) после тренировки средней тяжести	Время восстановления (дни) после тяжёлой тренировки
<i>Быстрые (белые) мышечные волокна</i>			
Мышцы ног, спины	5	6	7
Грудные, верх спины, дельтовидные, бицепсы, трицепсы	4	5	6
Пресс, икроножные, мышцы предплечья	3	4	5
<i>Примерно равное соотношение быстрых и медленных мышечных волокон</i>			
Мышцы ног, спины	4	5	6
Грудные, верх спины, дельтовидные, бицепсы, трицепсы	3	4	5
Пресс, икроножные, мышцы предплечья	2	3	4
<i>Медленные (красные) мышечные волокна</i>			
Мышцы ног, спины	3	4	5
Грудные, верх спины, дельтовидные, бицепсы, трицепсы	2	3	4

Пресс, икроножные, мышцы предплечья	1	2	3
--	---	---	---

Анализируя приведённые выше таблицы, можно определить оптимальную тренировочную нагрузку.

Для эффективной тренировки групп мышц, в которых преобладают быстрые волокна, рекомендуем 3-5 подходов по 4-8 повторений.

Для мышечных групп, состоящих в основном из медленных волокон, - 8-10 подходов по 15-20 повторений.

Для мышц с примерно равным соотношением быстрых и медленных – 5-8 подходов по 10-12 повторений.

Здесь и далее в комплексах упражнений мы сначала будем указывать количество повторений, а затем – количество подходов. Например, 8-10/3-5 означает 8-10 повторений в 3-5 подходах.

### **Комплекс упражнений для 1-2 недель (3 тренировки в неделю)**

№ упр.	Название упражнения	Неделя 1	Неделя 2
1	Жим лёжа	10/1-2	10/2-3
2	Стоя тяга штанги к подбородку	12/1-2	12/1-2
3	Приседания	10/1-2	10/1-2
4	Стоя сгибание рук со штангой	10/1-2	10/2
5	Лёжа, опираясь бёдрами, наклоны туловища	10/1-2	10/2
6	Сидя на наклонной скамье сгибание рук с гантелями	10/1-2	10/2-3
7	Лёжа подъём туловища	10/1-2	12/2
8	Стоя подъём на носки	10/1-2	12/2

### **Комплекс упражнений для 3-4 недель (3-4 тренировки в неделю)**

№ упр.	Название упражнения	Неделя 3	Неделя 4
1	Стоя, тяга штанги к подбородку	10-12/2	10-12/3
2	Лёжа жим гантелей	10/2	10/3
3	Сидя разгибание ног на тренажёре	10/2	10/3
4	Лёжа сгибание ног на тренажёре	10/2	10/2
5	Сидя, тяга вертикального блока к груди	10/2	10/2
6	Стоя сгибание рук с W-образным грифом	10/2	10/2-3
7	Лёжа подъём ног	10-12/2	12/2
8	Сидя разгибание стопы на тренажёре	10/2	10/3

**Комплекс упражнений для 5-8 недель (3 тренировки в неделю)**

№ упр.	Название упражнения	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8
1	Стоя, тяга штанги к подбородку	8/2-3	8/3	8/3	8/3-4
2	Жим лёжа	8/2-3	8/3	8/3	8/3-4
3	Приседания	8/2	8/2-3	8/3	8/3
4	Сидя жим штанги из-за головы	8/2-3	8/3	8/3	8/3-4
5	Сидя, тяга вертикального блока к груди	8/2-3	8/3	8/3	8/3-4
6	Сидя, тяга горизонтального блока к груди	8/2-3	8/3	8/3	8/3-4
7	Лёжа французский	8/2-3	8/3	8/3	8/3-4



	жим лёжа				
8	Лёжа, опираясь бёдрами, наклоны туловища	10/2-3	10/3	12/3	12/3-4
9	Лёжа подъем туловища	15/2	15/2	20/2	20/2
10	Лёжа подъем ног	15/2	15/2	20/2	20/2
11	Стоя подъем на носки	10/2	12/2	12/2	12/3

### Система тренировки позирования

Необходимо сразу же подчеркнуть одно существенное отличие бодибилдинга от атлетической гимнастики и других вариантов так называемого «накачивания» мышц. Бодибилдинг – это вид спорта, в котором спортсмены соревнуются, демонстрируя своё тело – мышцы, объёмы, пропорции, то есть одним из самых важных компонентов бодибилдинга является позирование. Соответствующим образом строится и система тренировок по бодибилдингу, позирование занимает в ней значительное место.

Позирование – это не демонстрация мышц, а демонстрация мышц, находящихся в максимальном статическом напряжении, и для того, чтобы выдержать соревновательные нагрузки, необходима соответствующая подготовка.

## IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Раздел 1. Лабораторная 1-3	ПК-3	знает	Собеседование УО-1	УО-1 Вопросы к зачету 1-8
			умеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 1-8
			владеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 1-8
2.	Раздел 2. Лабораторная 1-4	ПК-3	знает	Собеседование УО-1	УО-1 Вопросы к зачету 9-16

	Раздел 5. Лабораторная 1		умеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 9-16
	Раздел 4 Лабораторная 1-2		владеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 9-16
3.	Раздел 3. Лабораторная 1-3	ПК-3	знает	Собеседование УО-1	УО-1 Вопросы к зачету 17-24
			умеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 17-24
			владеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 17-24
4.	Раздел 1. Лабораторная 4 Раздел 2. Лабораторная 5 Раздел 3. Лабораторная 4 Раздел 4. Лабораторная 3 Раздел 5. Лабораторная 2	ПК-3	знает	Собеседование УО-1	УО-1 Вопросы к зачету 25-32
			умеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 25-32
			владеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 25-32

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. Учебник: учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5.— Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97534>

2. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов: учебное пособие / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. — Москва: Спорт-Человек, 2019. — 208 с. — ISBN 978-5-9500182-1-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122286>

3. Платонов, В. Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена: монография / В. Н. Платонов. — Москва: Спорт-Человек, 2019. —

656 с. — ISBN 978-5-9500183-3-6.— Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114613>

4. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт / Б. Кафка, О. Йеневайн. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 176 с. — ISBN 978-5-906839-14-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97468>

### **Дополнительная литература**

*(печатные и электронные издания)*

1. Бударников, А. А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. А. Бударников. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 156 с. — 978-5-209-04193-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11406.html>

2. Спатаева, М. Х. Стратегия подготовки спортсменов в пауэрлифтинге [Электронный ресурс]: монография / М. Х. Спатаева, Т. П. Замчий. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2013. — 112 с. — 978-5-7779-1542-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24943.html>

3. Баранов, В. В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов [Электронный ресурс]: методические указания / В. В. Баранов. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 42 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/50096.html>

4. Назаренко, Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинге) [Электронный ресурс] / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Те, С. В. Матук. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 44 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64996.html>

5. Михайлова, Т. В. Дневник спортсмена / Т. В. Михайлова, В. П. Губа. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 78 с. — ISBN 978-5-906839-96-1. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/97538>

6. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки/ В. Б. Иссурин. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 464 с. — ISBN 978-5-906839-57-2. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97499>

7. Городничев, Р. М. Физиология силы: монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 232 с. — ISBN 978-5-906839-71-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97513>

8. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований: энциклопедия / В. Э. Занковец. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-906839-49-7. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97508>

9. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. — 3-е изд. — Москва: Советский спорт, 2013. — 216 с. — ISBN 978-5-9718-0609-7. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/11816>

10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97552>

## **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

**Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ДВФУ:**

Научная библиотека ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/>

Электронные ресурсы ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>

### **Федеральные порталы:**

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:  
<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:  
<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология, Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам": <http://window.edu.ru/>

### **Русскоязычные базы данных и ЭБС:**

Электронно-библиотечная система Издательства  
"Лань"(<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант  
студента"(<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com  
(<https://new.znaniy.com/>);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS  
(<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"(<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://www.elibrary.ru/>)

### **Информационные технологии:**

– самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;

– использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

## **Программное обеспечение:**

- операционная система WindowsXP;
- пакетприложений Windows – Microsoft Office;

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Курс «Классические силовые виды спорта» структурирован по тематическому принципу, что позволяет систематизировать учебный материал. Материалы, представленные в РПУДе, позволяют получить целостное представление о дисциплине и установить логическую последовательность ее изучения, начиная с лекционных, затем лабораторных занятий и заканчивая возможностью проверки полученных знаний с использованием различных форм контроля.

В работе со студентами используются разнообразные средства, формы и методы обучения (информационно-развивающие, проблемно-поисковые).

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников. В рамках учебного курса подразумевается составление тематических докладов, обсуждается со студентами и учитывается при итоговом контроле знаний по курсу.

В процессе подготовки к лабораторным занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной, материалами Интернета является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у

студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме лабораторного занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Чтобы хорошо подготовиться к лабораторному занятию, студенту необходимо:

- уяснить вопросы и задания, рекомендуемые для подготовки к лабораторному занятию;
- прочитать соответствующие главы учебника (учебного пособия);
- прочитать дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем.

На лабораторном занятии студентам очень важно внимательно слушать выступающих товарищей, записывать новые мысли и факты, замечать неточности или неясные положения в выступлениях, активно стремиться к развертыванию дискуссии, к обмену мнениями. Надо также внимательно слушать разбор выступлений преподавателем, особенно его заключение по занятию, стремясь уловить тот новый, дополнительный материал, который использует преподаватель в качестве доказательства тех или иных идей.

На лабораторных занятиях дисциплины разрешается пользоваться планом-конспектом, составленным по вопросам плана для подготовки к занятию. В ответе студента на занятии должны быть отражены следующие моменты:

- анализ взглядов по рассматриваемой проблеме дисциплины;
- изложение сути вопроса, раскрытие проблемы, аргументация высказываемых положений на основе фактического материала;
- связь рассматриваемой проблемы с современностью, значимость ее для жизни и деятельности общества;
- вывод, вытекающий из рассмотрения вопроса (проблемы).

Освоение курса должно способствовать развитию навыков сопоставления и анализа больших объемов информации. Поэтому во всех формах контроля знаний, особенно при сдаче зачета, внимание должно быть обращено на понимание студентом ключевых вопросов по силовым видам спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армреслинг, бодибилдинг.

При подготовке к итоговой аттестации в форме зачета студент использует весь семестровый материал учебного процесса: конспекты занятий, доклады, рекомендованную учебную литературу и планомерно отвечает на вопросы из списка вопросов, выносимых на зачет, экзамен. Сложные вопросы, неподдающиеся для понимания вопросы следует разобрать с сокурсниками и с преподавателем в часы консультаций.

В процессе преподавания дисциплины «Классические силовые виды спорта» применяются следующие методы интерактивного обучения:

*Лабораторные занятия:*

**1. Проблемно-активные лабораторные работы;**

**Лабораторные занятия**— это один из видов самостоятельной практической работы обучающихся, на котором путем проведения экспериментов происходит углубление и закрепление теоретических знаний в интересах профессиональной подготовки.

Проведением лабораторного практикума со студентами достигаются следующие **цели:**

- углубление и закрепление знания теоретического курса путем практического изучения в лабораторных условиях изложенных в лекциях законов и положений;
- приобретение навыков в научном экспериментировании, анализе полученных результатов;
- формирование первичных навыков организации, планирования и проведения научных исследований.

Проблемно-поисковые методы применяются в ходе проблемного обучения. Они ориентированы на самостоятельную деятельность обучающегося,



проблемность. При использовании проблемно-поисковых методов обучения учитель использует такие приемы: создает проблемную ситуацию (ставит вопросы, предлагает задачу, экспериментальное задание), организует коллективное обсуждение возможных подходов к разрешению проблемной ситуации, подтверждает правильность выводов, выдвигает готовое проблемное задание. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, высказывают предположения о путях разрешения проблемной ситуации, обобщают ранее приобретенные знания, выявляют причины явлений, объясняют их происхождение, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации.

## VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием номера помещения)
Б1.В.ДВ.2(1)	Классические силовые виды спорта	Тренажерный зал: Грифы от 3 кг до 20 кг – 30 шт. Диски 1,25 кг – 8 шт. Диски 2,5 кг – 8 шт. Диски 5 кг – 12 шт. Диски 10 кг – 12 шт. Диски 15 кг – 10 шт. Диски 20 кг – 16 шт. Диски 25 кг – 14 шт. Гантели: разборные от 4 кг до 20 кг – 3 пары; Гири 16-32 кг – 8 пар Тренажеры для мышц ног – 6 шт. Тренажеры для спины – 3 шт. Тренажеры для грудных мышц – 5 шт. Тренажеры для мышц брюшного пресса – 2 шт. Перекладина – 2 шт. Шведская стенка – 1 шт.	692512, г.Уссурийск, ул. Горького, 69А, тренажерный зал

## VIII. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Паспорт ФОС

#### По дисциплине «Классические силовые виды спорта»

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Знание преподаваемого предмета в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов	ПК-3 Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности	<p>ПК 3.1 Знает содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые научно-теоретические понятия изучаемого предмета, его концепции, историю и место в науке.</p> <p>ПК 3.2 Умеет анализировать изучаемые явления и процессы с использованием базовых научно-теоретических знаний, современных концепций, методов и приемов.</p> <p>ПК 3.3 Владеет навыками применения базовых научно-теоретических знаний и практических умений по изучаемому предмету в профессиональной деятельности.</p>

#### Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Лабораторная 1-3	ПК-3	знает	Собеседование УО-1	УО-1 Вопросы к зачету 1-8
			умеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 1-8
			владеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 1-8
2.	Раздел 2. Лабораторная 1-4 Раздел 5. Лабораторная 1 Раздел 4 Лабораторная 1-2	ПК-3	знает	Собеседование УО-1	УО-1 Вопросы к зачету 9-16
			умеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 9-16
			владеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 9-16
3.	Раздел 3. Лабораторная 1-3	ПК-3	знает	Собеседование УО-1	УО-1 Вопросы к зачету 17-24
			умеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 17-24

			владеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 17-24
4.	Раздел 1. Лабораторная 4	ПК-3	знает	Собеседование УО-1	УО-1 Вопросы к зачету 25-32
	Раздел 2. Лабораторная 5		умеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 25-32
	Раздел 3. Лабораторная 4		владеет	Тест ПР-1	УО-1 Вопросы к зачету 25-32
	Раздел 4. Лабораторная 3				
Раздел 5. Лабораторная 2					

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности (ПК – 3)	знает (пороговый уровень)	содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые научно-теоретические понятия изучаемого предмета, его концепции, историю и место в науке.	адекватно отвечает на поставленные вопросы по темам	Оценка по каждой теме
	умеет (продвинутой)	анализировать изучаемые явления и процессы с использованием базовых научно-теоретических знаний, современных концепций, методов и приемов.	проводит элементы занятий	Оценка по каждой теме
	владеет (высокий)	навыками применения базовых научно-теоретических знаний и практических умений по	адекватно использует методы и приемы	Оценка по каждой теме

		изучаемому предмету в профессиональной деятельности		
--	--	--	--	--

## **Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины**

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Силовые виды спорта» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Видом промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен экзамен в 5-м семестре.

Для проведения экзамена составлен итоговый тест по дисциплине и перечень вопросов. Студенту необходимо по окончании изучения курса пройти итоговый тест, успешная сдача которого, при успешной текущей аттестации, является допуском к сдаче зачета. На зачете студент должен ответить на теоретические вопросы. В процессе сдачи зачета ему могут быть заданы дополнительные вопросы. С перечнем вопросов студенты ознакомлены заранее.

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Промежуточный контроль освоения теоретического материала студентами производится в форме экзамена. Вопросы к экзамену составлены в соответствии с содержанием курса и отражают все дидактические единицы дисциплины.

Итогом курса является экзамен, который выставляется на основе рейтинг-контроля. Рейтинговая система учитывает отдельные виды деятельности студента по освоению учебной дисциплины (посещение и работа на практических занятиях, составление конспектов, участие в дискуссиях, выступление с докладом). Каждый вид деятельности оценивается в баллах. На

основании общей суммы баллов выводится итоговый результат. Набрав необходимую сумму баллов в течение семестра, студент получает оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

#### Шкала соответствия рейтинга по дисциплине и оценок

Менее 61%	Неудовлетворительно
От 61% до 75%	удовлетворительно
От 76% до 85%	хорошо
От 86% до 100%	отлично

В случае если студент не набирает данной суммы баллов, он сдает экзамен, отвечая на один из вопросов промежуточного контроля.

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

#### **Вопросы к зачету**

1. Характеристика силовых видов спорта.
2. История развития силовых видов спорта, современное состояние и перспективы развития.
3. Место силовых видов спорта в российской системе физического воспитания.
4. Значение физической силы в деятельности человека, применение упражнений с отягощениями в различных видах спорта.
5. Влияние упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Упражнения с отягощениями – средства развития мышечной силы и других физических качеств, гармоничности развития мускулатуры и красоты телосложения.
6. Классификация упражнений в силовых видах спорта.
7. Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивной подготовке.
8. Характеристика тяжелой атлетика как вида спорта.

9. Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта.
10. Характеристика бодибилдинга как вида спорта.
11. Характеристика гиревого спорта.
12. Характеристика армрестлинга как вида спорта.
13. Техника безопасности и гигиенические основы в силовых видах спорта.
14. Терминология в тяжелой атлетике.
15. Терминология в пауэрлифтинге.
16. Терминология в гиревом спорте.
17. Терминология в бодибилдинге.
18. Терминология в армрестлинге.
19. Основы техники толчка в тяжелой атлетике.
20. Основы техники рывка в тяжелой атлетике.
21. Основы техники в приседании.
22. Основы техники в жиме штанги лежа.
23. Основы техники в становой тяге.
24. Основы техники рывка в гиревом спорте.
25. Основы техники толчка в гиревом спорте.
26. Система тренировки позирования в бодибилдинге.
27. Обязательные позы в бодибилдинге.
28. Правила соревнований в тяжелой атлетике.
29. Правила соревнований в пауэрлифтинге.
30. Правила соревнований в гиревом спорте.
31. Правила соревнований в бодибилдинге.
32. Правила соревнований в армрестлинге.

### **Темы контрольных работ**

1. Тяжелая атлетика как вид спорта
2. Пауэрлифтинг как вид спорта
3. Характеристика гиревого спорта

4. Бодибилдинг как вид спорта
5. Армрестлинг как вид спорта

**Критерии выставления оценки студенту на зачете  
по дисциплине «Силловые виды спорта»**

Баллы (рейтингов ой оценки)	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям
85-100	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.
76-84	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.
61-74	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.
0-60	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который дал ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными

		<p>навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>
--	--	--

**Текущая аттестация студентов.** Текущая аттестация студентов по дисциплине «Силовые виды спорта» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Классические силовые виды спорта» проводится в форме контрольных мероприятий (УО-1 Собеседование, ПР-1 Тест, Сдача нормативов по силовым видам спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армреслинг, бодибилдинг) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется преподавателем курса.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность в курсе, своевременность выполнения всех видов заданий);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы.

### **Оценочные средства для текущей аттестации**

#### Тестовые задания

Выберите один наилучший ответ на каждый из следующих вопросов или дополните предложение. Правильные варианты ответов приведены в конце раздела.



1. Силовые виды спорта – это виды спорта, включающие в себя упражнения ...

- а) на снарядах;
- б) с отягощениями;
- в) с предметами;
- г) с мячом.

2. Какой из силовых видов спорта включен в программу Олимпийских игр:

- а) тяжелая атлетика;
- б) пауэрлифтинг;
- в) гиревой спорт;
- г) бодибилдинг;
- д) армспорт.

3. Какой из силовых видов спорта включен в программу Паралимпийских игр:

- а) тяжелая атлетика;
- б) пауэрлифтинг;
- в) гиревой спорт;
- г) бодибилдинг;
- д) армспорт.

4. Какое физическое качество объединяет силовые виды спорта:

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) сила;
- г) быстрота.

5. В каком году тяжелая атлетика впервые была включена в программу Олимпийских игр в:

- а) 1896;
- б) 1912;
- в) 1936;

г) 1956.

6. В каком году советские тяжелоатлеты впервые выступили на Олимпийских играх:

а) 1936;

б) 1952;

в) 1960;

г) 1980.

7. Первый Олимпийский чемпион в истории нашей отечественной тяжелой атлетики:

а) Аркадий Воробьев;

б) Юрий Власов;

в) Иван Удодов;

г) Трофим Ломакин.

8. Сколько весовых категорий существует для мужчин и юниоров в тяжелой атлетике

а) 6;

б) 8;

в) 10;

г) 12.

9. Сколько весовых категорий существует для женщин в тяжелой атлетике:

а) 5;

б) 7;

в) 9;

г) 10.

10. В гиревом спорте соревнования проводятся с гирями весом:

а) 12 кг;

б) 24 кг;

в) 32 кг;

г) 36 кг.

11. Соревнования по гиревому спорту проводятся на помосте размером не менее:

- а) 1,5x1,5 м;
- б) 2x2 м;
- в) 2,5x2,5 м;
- г) 3x3 м.

12. По правилам пауэрлифтинга (ИПФ) возрастная категория юношей:

- а) 10-16 лет;
- б) 12-17 лет;
- в) 13-18 лет;
- г) 14-20 лет.

13. По правилам соревнований в пауэрлифтинге (ИПФ) юниорами являются до:

- а) 19 лет;
- б) 21 года;
- в) 23 лет;
- г) 25 лет.

14. Соревнования по тяжелой атлетике проводятся на помосте размером:

- а) 2x2 м;
- б) 3x3 м;
- в) 4x4 м;
- г) 5x5 м.

15. Взвешивание в тяжелой атлетике начинается до соревнований за:

- а) 0,5 часа;
- б) 1,5 часа;
- в) 2 часа;
- г) 3 часа.

16. Взвешивание в тяжелой атлетике начинается до соревнований и длится:

- а) 0,5 часа;

- б) 1 час;
- в) 1,5 часа;
- г) 2 часа.

17. Взвешивание в пауэрлифтинге начинается до соревнований за:

- а) 1 час;
- б) 1,5 часа;
- в) 2 часа;
- г) 2,5 часа.

18. Взвешивание в пауэрлифтинге начинается до соревнований и длится:

- а) 0,5 часа;
- б) 1 час;
- в) 1,5 часа;
- г) 2 часа.

19. Взвешивание в гиревом спорте начинается до соревнований за:

- а) 0,5 часа;
- б) 1 час;
- в) 1,5 часа;
- г) 2 часа.

20. Взвешивание в гиревом спорте начинается до соревнований и длится:

- а) 0,5 часа;
- б) 45 мин;
- в) 1 час;
- г) 1,5 часа.

21. Средства силовых видов спорта называются:

- а) предметы;
- б) снаряды;
- в) тренажеры.

22. Первый чемпионат мира по армрестлингу проведен в:

- а) 1920 году;
- б) 1948 году;

в) 1962 году;

г) 1980 году.

23. Армрестлинг был переименован в армспорт в:

а) 1925 году;

б) 1946 году;

в) 1996 году;

г) 2010 году.

24. Армрестлинг в России появился в:

а) 1960 году;

б) 1989 году;

в) 1998 году;

г) 2002 году.

25. Сколько весовых категорий в армспорте у женщин:

а) 5;

б) 7;

в) 10;

г) 12.

26. Сколько весовых категорий в армспорте у мужчин:

а) 6;

б) 10;

в) 12;

г) 16.

27. основоположником бодибилдинга является:

а) Сандов;

б) Краевский;

в) Зейдер;

г) Шварценеггер.

28. Сколько весовых категорий в бодибилдинге у мужчин:

а) 4;

б) 6;

в) 8;

г) 10.

29. Обязательных поз в бодибилдинге у мужчин:

а) 5;

б) 7;

в) 9;

г) 10.

30. Обязательных поз в бодибилдинге у женщин:

а) 3;

б) 5;

в) 7;

г) 9.

31. Сколько времени выделяется спортсмену для выполнения упражнения в гиревом спорте:

а) 1 мин;

б) 5 мин;

в) 10 мин;

г) 20 мин.

32. Сколько времени выделяется спортсмену для заказа веса после выполнения подхода в пауэрлифтинге:

а) 30 сек;

б) 45 сек;

в) 60 сек;

г) 90 сек.

33. Сколько времени предоставляется тяжелоатлету между объявлением его имени и началом попытки для выполнения упражнения:

а) 30 сек;

б) 45 сек;

в) 60 сек;

г) 120 сек.

Тест считается пройденным, если даны правильные ответы из 20 на 33 вопросов.

### **Критерии оценки тестовых заданий**

Тестовые задания выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без дополнительных комментариев. Критерии оценки:

60% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»,

80% правильных ответов – оценка «хорошо»,

100% правильных ответов – оценка «отлично».