**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. ректора МГАФК

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Чесноков

 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

**(повышение квалификации)**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ И**

**КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Малаховка – 2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка………………………………………………………………..3

1. Общие положения…………………………………………………………………..4

1.1. Нормативные документы для разработки ДПП………………………….……..4

1.2. Общая характеристика ДПП……………………………………………………..4

1.3. Требования к слушателю…………………………………………………..……..4

2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника ДПП…………..5

2.1 Области профессиональной деятельности……………………………………….5

2.2. Виды профессиональной деятельности выпускника…………...........................5

2.3. Типы профессиональных задач…………………………………………………..5

2.4 Задачи профессиональной деятельности…………………………………………5

3. Компетенции выпускника программы ДПП формируемые/совершенствуемые

в результате освоения программы в соответствии с ФГОС ВО по направлению

 подготовки 49.03.01 «Физическая культура»……………………………………..6

4. Трудовые функции профессиональных стандартов, которые способны

выполнять выпускники после успешного освоения ДПП……………………..….7

5. Учебный план…………………………………………………………….……..….8

6. Учебно-тематический план…………………………………………………..…....9

7. Самостоятельная работа слушателя..……………………………………………..10

8. Тематика реферативных работ…………………………………………….………11

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы…………..11

##### 9. 1 Основная литература……………………………………………….……………11

9.2 Дополнительная литература……………………………………………..………12

10. Базы данных, информационно-справочные и информационные системы……13

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……………………….…13

12. Использование современных образовательных технологий………………......14

12. Оценка качества освоения программы…………………………………………..15

13. Составитель программы…………………………………………………….…....15

**Пояснительная записка**

Практические занятия проводятся с целью закрепления в тренировочном процессе подготовки спортсменов в тяжелой атлетике знаний, полученных на теоретических занятиях по совершенствованию технического и тактического мастерства спортсменов, их физических и морально-волевых качеств.

Учебный процесс строиться на основе междисциплинарных связей, используя знания дисциплин базовой части профессионального цикла: анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, биохимии человека, психологии и педагогики физической культуры, теории и методики физической культуры, физиологии человека.

Занятия рекомендуется проводить в форме теоретических (преимущественно разнообразных видов лекций, семинаров), практико-методических занятий, включающих учебную практику, индивидуальных занятий с преподавателем, самостоятельной отработки способов применения знаний на практике и получения специфической информации по дисциплине.

Лекции по дисциплине должны носить форму свободного изложения современных знаний по специальности. Целесообразно использовать альтернативный учебникам материал, раскрывать механизмы адаптации (трансформации) теоретического материала в практику профессиональной деятельности, показывать возможности интеграции знаний различных дисциплин при решении практических задач.

Практико-методические занятия направлены на приобретение разнообразного методического опыта, практическую отработку механизмов реализации знаний в конкретных профессионально-педагогических умениях (ППУ) при решении профессиональных задач. Для этого на занятиях необходимо широко использовать различные методы активного обучения, варианты учебной практики по решению задач профессиональной деятельности. Содержание и система организации учебной практики должна быть приближена к реальной действительности специалиста.

Индивидуальные занятия осуществляются непосредственно с каждым слушателем по обсуждению проблем программного материала в форме бесед, опроса, дискуссий, защиты самостоятельно выполненных заданий, консультаций и т.п., максимально используя индивидуальный уровень подготовленности, психофизиологические особенности слушателя.

**1. Общие положения.**

Дополнительная профессиональная программа (далее – ДПП) «*ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ»*реализуется на факультете повышения квалификации ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» являясь программой повышения квалификации.

Программа регламентирует: цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя.

**1.1. Нормативные документы для разработки ДПП.**

Нормативную правовую базу разработки образовательной программы составляют:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. № 273);
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 г. № 499);
* Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940);
* Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07 апреля 2014 г. №193н);
* Профессиональный стандарт 05.007 «Спортивный судья» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 октября 2015 г. №769н);
* Профессиональный стандарт 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 февраля 2016 г. №73н);
* Положение о программах дополнительного профессионального образования, реализуемых в ФБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» (утв. Решением Ученого совета МГАФК «01» марта 2016 г., протокол № 75).

**1.2. Общая характеристика ДПП.**

*1.2.1 Цель программы.*

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получения новых компетенции необходимых для профессиональной деятельности, и (или) повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации слушателя.

*1.2.2. Трудоемкость ДПП, форма обучения и сроки обучения.*

Трудоемкость ДПП составляет 72 – 300 часов.

Форма обучения – очно-заочная.

Срок получения образования определяется по формированию учебных групп либо в индивидуальном порядке, по запросу работодателя.

*1.2.3. Аттестация слушателя:*

Для аттестации слушателей используется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения слушателями учебного материала.

Итоговой формой контроля по программе является зачет, который проводится на заседании аттестационной комиссии в виде защиты подготовленного реферата по предложенной тематике.

**1.3. Требования к слушателю.**

Зачисление на данную программу осуществляется в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам.

К освоению ДПП допускаются лица, имеющие высшее профильное образование любого уровня.

**2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника ДПП:**

***2.1 Области профессиональной деятельности*** и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускник, освоивший ДПП, может осуществлять профессиональную деятельность:

- физическая культура и спорт.

**2.2. Виды профессиональной деятельности выпускника:**

- подготовка спортсменов;

- подготовка и проведение профилактической работы, направленной на профилактику антидопинговых нарушений;

- судейство спортивных соревнований.

**2.3. Типы профессиональных задач:**

- тренерские;

- организационно-методические;

- научно-исследовательские.

**2.4 Задачи профессиональной деятельности:**

Выпускник, освоивший программу ДПП, в соответствии с видами профессиональной деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

*тренерская деятельность:*

- осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

- реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

- использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся;

- осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов;

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

- обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния спортсменов;

- обеспечивать безопасность спортсменов при проведении тренировочного процесса.

*организационно-методическая деятельность:*

- координировать тренировочный, образовательный и методический процессы;

- анализировать организацию тренировочного и образовательного процессов, делать обоснованные предложения по ее совершенствованию;

- организовывать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- осуществлять руководство организацией судейства спортивных соревнований по виду спорта;

- обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта;

- организовывать работу по антидопинговому обеспечению;

*научно-исследовательская деятельность:*

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

**3. Компетенции выпускника программы ДПП**

**формируемые/совершенствуемые в результате освоения**

**программы в соответствии с ФГОС ВО**

**по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»:**

*общепрофессиональные компетенции:*

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование категории общепрофессиональных компетенций | Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника программы  |
| Планирование  | ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста |
| Спортивный отбор | ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий |
| Обучение и развитие | ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорт |
| Обеспечение безопасности | ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь |
| Профилактика допинга | ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга |
| Контроль и анализ  | ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся |
| Научные исследования | ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности |
| Правовые основы профессиональной деятельности | ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики |
| Организационно-методическое обеспечение | ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса  |
| Материально-техническое обеспечение | ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий |

*Профессиональные компетенции, рекомендуемые федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт:*

|  |
| --- |
| **по тренерскому типу задач** |
| ПК-1 | Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.  |
| ПК-2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.  |
| ПК-3 | Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.  |
| ПК-4 | Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.  |
| **по организационно-методическому типу задач:**  |
| ПК-11 | Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов. |
| ПК-12 | Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по еѐ совершенствованию |
| ПК-13 | Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.  |
| ПК-22 | Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования.  |
| ПК-23 | Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению  |
| ПК-25 | Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта.  |

**4. Трудовые функции профессиональных стандартов, которые способны выполнять выпускники после успешного освоения ДПП:**

|  |  |
| --- | --- |
| Код ТФ и ОТФ | Расшифровка обобщенных трудовых функций |
| **Профессиональный стандарт «Тренер»** |
| **Д** | **Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства** |
| Д/01.6 | Осуществление отбора обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта |
| Д/02.6 | Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсмена |
| Д/03.6 | Развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| Д/04.6 | Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства  |
| **Е** | **Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства** |
| Е/01.6 | Подготовка спортсменов к достижению результатов уровня сборных команд России |
| Е/02.6 | Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов |
| Е/03.6 | Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| **Профессиональный стандарт** **«Специалист по антидопинговому обеспечению»** |
| **В** | **Организация работы по антидопинговому обеспечению** |
| В /02.6 | Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций, пособий |
| **Профессиональный стандарт** **«Спортивный судья»** |
| **Н** | **Руководство организацией и судейством спортивного соревнования** |
| Н /01.6 | Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований |
| Н /02.6 | Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта во время проведения спортивных соревнований |
| Н /03.6 | Оперативное управление проведением спортивного соревнования |
| Н /04.6 | Руководство подготовкой отчетности об итогах спортивного соревнования |

**5.** **Учебный план**

программы повышения квалификации специалистов

«Теория и методика подготовки юных и квалифицированных

спортсменов в тяжелой атлетике»

Категория слушателей: тренеры-преподаватели, работающие в системе детско-юношеского спорта, персональные тренеры и инструкторы спортивных клубов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов | Всего, час | Виды учебных занятий и количество часов |
| Л | МЗ | С | ПЗ | Сам.раб. |
| 1. | Общие основы тяжелоатлетических видов спорта | 48 | 6 | 10 | 10 | 10 | 12 |
| 2. | Техника тяжелоатлетических упражнений | 54 | 4 | 8 | 2 | 10 | 30 |
| 3. | Методика обучения в тяжелоатлетических видах спорта | 26 | 4 | 4 |  |  | 18 |
| 4.  | Методика спортивной тренировки | 128 | 22 | 8 | 18 | 20 | 60 |
| 5. | Научно-исследовательская и учебно-исследовательская (НИР и УИР) | 18 | 2 | 2 |  | 4 | 10 |
| 6. | Совершенствование спортивно-педагогического мастерства | 26 |  |  |  | 6 | 20 |
| ИТОГО: | **300** | **38** | **32** | **30** | **50** | **150** |
| Итоговая аттестация | Защита реферата (зачет, экзамен) |

**6. Учебно-тематический план**

 программы повышения квалификации специалистов

«Теория и методика подготовки юных и квалифицированных

спортсменов в тяжелой атлетике»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Общие основы тяжелоатлетических видов спорта | История возникновения и современное состояние тяжелоатлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес. Классификация, систематика и терминология в тяжелоатлетических видах спорта. Основы гигиенических знаний. Самоконтроль. Спортивные травмы. Причины травматизма, первая помощь и профилактика. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта. Организация и формы проведения физкультурно-спортивных занятий. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности. Регулирование собственного веса.Тактика и стратегия соревновательной деятельности. Анатомо-морфологические особенности организма занимающихся. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий. Характеристика соревнований. Основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения соревнований. Правила и судейство соревнований. Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов, показательных выступлений и силовых состязаний.  |
| 2. | Техника тяжелоатлетических упражнений | Характеристика техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений. Техника выполнения соревновательных упражнений. Методы регистрации параметров техники. Критерии оценки технического мастерства.  |
| 3. | Методика обучения в тяжелоатлетических видах спорта | Теоретические основы бучения. Основные направления, характеристика методики обучения. Прочность обучения, частные методики обучения. Организация процесса обучения. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Предупреждение и исправление ошибок. Применение технических средств обучения. |
| 4. | Методика спортивной тренировки | Цели, задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Методика тренировки. Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ. Этапы многолетней спортивной подготовки. Теория и система отбора. Особенности возрастного развития и занятий тяжелоатлетическими видами спорта детей и подростков. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Особенности подготовки лиц различного пола. Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Содержание занятий для начинающих (подбор упражнений). Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах. Учёт и контроль нагрузки. Методика силовой подготовки в различных видах спорта. Методика силовой тренировки в группах оздоровительной направленности и посттравматической реабилитации и инвалидов.  |
| 5. | Научно-исследовательская и учебно-исследовательская (НИР и УИР) | Виды научных работ. Источники информации. Основные требования к структуре, содержанию, оформлению, защите учебных научных работ. |
| 6 | Совершенствование спортивно-педагогического мастерства |  Совершенствование методики обучения соревновательным и вспомогатель­ным упражнениям. Составление индивидуальных планов спортивной тренировки Овладение методами анализа спортивной тренировки в годичном цикле подготовки. Судейская практика. |

**7. Самостоятельная работа слушателя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделдисциплины | Наименование работ  | Трудо-емкость(час) |
| 1. | Общие основы тяжелоатлетических видов спорта | – работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;– поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание реферата (эссе, доклада, научной статьи) по заданной проблеме;– выполнение домашнего задания к занятию;– выполнение домашней контрольной работы (решение задач, выполнение упражнений);– изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);– практикум по учебной дисциплине с использованием программного обеспечения;– подготовка к лабораторным работам, практическим и семинарским занятиям;– подготовка к контрольной работе и коллоквиуму;– подготовка к зачету и аттестациям  | 12 |
| 2. | Техника тяжелоатлетических упражнений | 30 |
| 3. | Методика обучения в тяжелоатлетических видах спорта | 18 |
| 4 | Методика спортивной тренировки | 60 |
| 5 | НИР и УИРС | 10 |
| 6 | Совершенствование спортивно-педагогического мастерства | 20 |
| Итого: | 150 |

**8. Тематика реферативных работ**

1. История развития тяжелоатлетических видов спорта в России.
2. История развития тяжелоатлетических видов спорта в мире.
3. Тяжёлая атлетика на Олимпийских играх.
4. Сравнительная характеристика соревновательных и специально-подготовительных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
5. Характеристика методов тренировки.
6. Влияние занятий тяжелоатлетическими видами спорта на организм занимающихся.
7. Методика обучения тяжелоатлетическим видам спорта.
8. Техника тяжелоатлетических упражнений.
9. Методика развития силы средствами тяжелоатлетических видов спорта.
10. Методика развития быстроты средствами тяжелоатлетических видов спорта.
11. Методика развития выносливости средствами тяжелоатлетических видов спорта.
12. Методика развития ловкости средствами тяжелоатлетических видов спорт.
13. Методика развития гибкости средствами тяжелоатлетических видов спорта.
14. Характеристика материально-технического обеспечения занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
15. Причины, виды и профилактика травматизма при занятиях с отягощениями.
16. Проведение спортивных и физкультурно-массовых мероприятий по тяжелоатлетическим видам спорта.
17. Построение занятия по тяжелоатлетическим видам спорта.
18. Построение занятий по тяжёлой атлетике, пауэрлифтингу, гиревому спорту, бодибилдингу в микроцикле на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
19. Построение занятий по тяжёлой атлетике, пауэрлифтингу, гиревому спорту, бодибилдингу в мезоцикле на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
20. Построение занятий по тяжёлой атлетике, пауэрлифтингу, гиревому спорту, бодибилдингу в макроцикле на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
21. Инициативная тема по выбору слушателя.

**9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**9.1. Основная литература**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п.п.** | **Наименование** | **Автор (ы)** | **Год, место издания** | **Кол-во экземпляров** |
| в библиотеке | на кафедре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 7 | 8 |
|  |    Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетический спорт): учебная программа дисциплины для студентов факультета заочной формы обучения вузов физической культуры  | Н. И. Семин, Р.Н. Болховских,А.П. Попов, В.М. Тарасенко | МГАФК - Малаховка : ВИНИТИ, 2008. - 178 с.  | 35 |  |
|  | Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетический спорт) : учебная программа дисциплины для студентов вузов физической культуры | Р. Н. Болховских, А. П. Попов, В. М. Тарасенко ; МГАФК ; под ред. Н. И. Семина .  | - Малаховка : ВИНИТИ, 2008. - 126 с.  | 35 |  |
|  | Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки : учебное пособие | В. Ф. Тихонов, А. В. Суховей, Д. В. Леонов. | - М. : Советский спорт, 2009. - 130 с. : ил. - Библиогр.: с.127-129. - 1 CD. | 50 |  |
|  | Тяжелоатлетический спорт в олимпийских играх современности 1896-2008 гг. : учебное пособие | Н. И. Сёмин, В. М. Тарасенко | МГАФК. - Малаховка, 2010. - 140 с. : ил.  | 10 |  |
|  |  Тяжелая атлетика : учебник для студентов высших учебных заведений | Л. С. Дворкин | М. : Советский спорт, 2005. - 598 с. : ил. - Библиогр.: с. 593. | 83 |  |
|  |    Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы : учебное пособие  | П. С Горулев, Э. Р. Румянцева | - М. : Советский спорт, 2006. - 164 с. : ил. | 3 |  |
|  | Атлетизм: теория и методика тренировки [Текст]: учебник для высших учебных заведений  | Виноградов, Г.П. | М.: Советский спорт, 2009. – 328 с. | 91 |  |
|  | Тяжелая атлетика: учебная программа дисциплины | Семин Н,И. | Малаховка, МГАФК.-2011 | 50 | 50 |

**9.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п.п.** | **Наименование** | **Автор (ы)** | **Год, место издания** | **Кол-во экземпляров** |
| в библиотеке | на кафедре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 7 | 8 |
|  |    Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. | И. П. Жеков | - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 192 с. : ил. | 29 | 1 |
|  |   Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры  | под ред. А. Н. Воробьева. | - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 238 с. : ил. - | 69 | 1 |
|  |    Специальные упражнения тяжелоатлета  | Лапутин Н. П. | Н. П. Лапутин. - М. : Физкультура и спорт, 1973. - 136 с. : ил | 35 |  |
|  |    Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. -  | Воробьев А. Н. | 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 255 с. : ил.  | 4 | 1 |
|  | Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры  | под ред. А. Н. Воробьева | - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 256 с. | 23 | 1 |
|  | Ежеквартальный журнал «Олимп».  | Салтыков В.А. | - Ижевск, 1999-2012: ил. .  | 20 | 30 |

**10. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.**

В методическом кабинете кафедры имеются цифровые видеозаписи техники выполнения соревновательных упражнений в исполнении ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по тяжелоатлетическим видам спорта с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований. Видеозаписи соревнований с участием студентов кафедры.

|  |  |
| --- | --- |
|  http://wsport.free.fr<http://www.rfwf.ru><http://ftamo.ru><http://heida.ru><http://youtube.com>, <http://rutube.ru>, <http://video.mail.ru>.<http://www.olympsport.ru/>www.iwf.net/[www.rfwf.ru/](http://www.rfwf.ru/) http://powersportsmen.netwww.pekingames.ru/weightlifting.do.am/www.eventguide.ru/event/fpr-info.sport.nov.ru/ | www.wpc-wpo.ru/www.powerliftingfed.spb.ru/www.vfgs.ru/www.spbac.narod.ru/gir.htmwww.girevik-online.ru/www.bodybuilding.spb.ru/www.vishnevskiy.ru/«Аtletizm.by.ru»«Bodybuelding.open.ru».«Bodibuilding.spb.ru»«Bodybuilding.hobi.ru»«Bodykeep. Ru»«Вodymaster.by.ru»«Gym.by.ru»«Ironman by. ru»«Supertrening. Narod. Ru» |

**11. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Специализированный тяжелоатлетический зал, тренажерный зал с современными тренажёрами и свободными отягощениями для занятий тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом.

Специализированная аудитория (методический кабинет) с наличием современных мультимедийных средств (проектор, экран, видеоплеер, ноутбук, видеокамера, стационарный компьютер с выходом в интернет).

**12. Использование современных образовательных технологий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела (перечислить те разделы, в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии) | Формы занятий с использованием активных и интерактивных образовательных технологий | Трудоемкость (час.) |
| 1. | Общие основы тяжелоатлетических видов спорта | **Интерактивные технологии**: лекция-беседа, лекция-дискуссия. Семинар-дискуссия, практические занятия с использованием программных сред и технических средств работы с информацией.**Информационно-коммуникационные образовательные технологии:** Лекция-визуализация, практические занятия в форме презентации | 10 |
| 2. | Техника тяжелоатлетических упражнений | **Интерактивные технологии**: лекция-беседа, лекция-дискуссия. Семинар-дискуссия, практические занятия с использованием программных сред и технических средств работы с информацией.**Информационно-коммуникационные образовательные технологии:** Лекция-визуализация, практические занятия в форме презентации | 10 |
| 3. | Методика обучения в тяжелоатлетических видах спорта | **Интерактивные технологии**: лекция-беседа, лекция-дискуссия. Семинар-дискуссия, практические занятия с использованием программных сред и технических средств работы с информацией.**Информационно-коммуникационные образовательные технологии:** Лекция-визуализация, Практическое занятие в форме презентации | 10 |
| 4. | Методика спортивной тренировки | **Интерактивные технологии**: лекция-беседа, лекция-дискуссия. Семинар-дискуссия, практические занятия с использованием программных сред и технических средств работы с информацией.**Информационно-коммуникационные образовательные технологии:** Лекция-визуализация, практические занятия в форме презентации | 10 |
| 5. | НИР и УИРС | **Интерактивные технологии**: лекция-беседа, лекция-дискуссия. Семинар-дискуссия, практические занятия с использованием программных сред и технических средств работы с информацией.**Информационно-коммуникационные образовательные технологии**: Лекция-визуализация, Практическое занятие в форме презентации | 10 |
| 5 | Совершенствование спортивно-педагогического мастерства | **Интерактивные технологии**: практические занятия с использованием программных сред и технических средств работы с информацией.**Информационно-коммуникационные образовательные технологии**: Практическое занятие в форме презентации | 10 |

**13. Оценка качества освоения программы**

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде защиты представленного слушателем реферата по одному из разделов программы. При положительной защите, представленного реферата, слушателю выставляется оценка в виде зачета.

**14. Составитель программы:**

Терзи К.Г., к.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики