Учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор ГГУ имени Ф.Скорины

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Хахомов

(подпись)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата утверждения)

Регистрационный № УД\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/уч.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ОБУЧЕНИЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(тяжёлая атлетика)**

Учебная программа учреждения образования

по учебной дисциплине для всех специальностей

2024 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденная 27.06.2017 г., рег. № ТД-СГ 025/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины, утверждённых 17.02.2023 г.

**Составитель:**

**А.И. Конон** – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины»

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № 9 от 23.04.2024г.);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № 10 от 28.05.2024 г.)

Перечень специальностей:

6-05-0113-02 Филологическое образование (с указанием предметной области) (1,2 курс)

6-05-0232-01 Белорусская филология (1,2 курс)

6-05-0321-01 Журналистика (1 курс)

6-05-0232-02 Русская филология (1,2 курс)

6-05-0222-01 История (1,2 курс)

6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков) (1,2 курс)

6-05-0322-03 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (1,2 курс)

6-05-0231-01 Современные иностранные языки (с указанием языков) (1,2 курс)

6-05-0113-08 Лингвистическое образование (с указанием языка) (1,2 курс)

6-05-0311-02 Экономика и управление (1,2 курс)

6-05-0411-02 Финансы и кредит (1,2 курс)

6-05-0411-01 Бухгалтерский учет, анализ и аудит (1,2 курс)

6-05-0412-02 Бизнес-администрирование (1,2 курс)

6-05-0311-05 Экономическая информатика (1,2 курс)

6-05-0511-01 Биология (1,2 курс)

6-05-0821-01 Лесное хозяйство (1,2 курс)

6-05-0113-03 Природоведческое образование (1 курс)

6-05-0532-01 География (1,2 курс)

6-05-0532-04 Геология (1,2 курс)

6-05-0532-04 Геоэкология (1,2 курс)

6-05-0533-06 Математика (1,2 курс)

6-05-0533-09 Прикладная математика (1,2 курс)

6-05-0533-11 Прикладная информатика (1,2 курс)

6-05-0612-01 Программная инженерия (1,2 курс)

6-05-0612-02 Информатика и технологии программирования (1,2 курс)

6-05-0533-01 Физика (1,2 курс)

6-05-0533-02 Прикладная физика (1,2 курс)

6-05-0533-04 Компьютерная физика (1,2 курс)

6-05-0612-03 Системы управления информацией (1,2 курс)

6-05-0713-02 Электронные системы и технологии (1,2 курс)

6-05-0611-05 Компьютерная инженерия (1,2 курс)

6-05-0533-12 Кибербезопасность (1,2 курс)

6-05-0313-01 Психология (1,2 курс)

6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование (1,2 курс)

6-05-0421-01 Правоведение (1,2 курс)

6-05-0421-03 Экономическое право

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В учреждении высшего образования «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» (тяжелая атлетика) разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности. Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются:

* продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования,
* обновление содержания дисциплины,
* повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся,
* использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций обучающегося.

**Целью** учебной дисциплины «Физическая культура» (тяжелая атлетика) является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих **задач:**

– создание представления об объективных предпосылках становления и развития тяжелой атлетики;

– изучение теории и методики обучения технике и тактике, содержание средств и методов, а также приемов и действий в тяжелой атлетике;

– получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в тяжелой атлетике;

– получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности;

– совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности;

– формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

**Воспитательные аспекты изучения дисциплины**

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

Задачи воспитания определены:

формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим основным требованиям:

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает основные составляющие (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей, осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

**Спортивное учебное отделение** формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), зачисленных для получения общего высшего образования в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

* соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
* повышение уровня спортивного мастерства;
* приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
* подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» (тяжелая атлетика) обучающиеся должны

знать:

* правила избранного вида спорта;
* достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
* принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;
* основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
* основы организации соревнований и их судейства;
* гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

* соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений;
* владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
* осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
* владеть навыками здоровьесбережения;
* достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.
* использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
* использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

А также:

* приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
* повысить уровень функциональной подготовленности;
* освоить тренировочные и соревновательные нагрузки в соответствии с возрастом, полом и уровнем подготовленности обучающегося;
* приобрести навыки сохранения собственной физической формы.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» (тяжелая атлетика) изучается студентами на первых двух курсах всех специальностей университета в объеме 210 часов практических занятий. Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Краткий исторический обзор развития отечественного тяжелоатлетического спорта

Теоретические основы обучения в тяжелой атлетике, техника безопасности

Методика обучения и тренировки. Общие принципы техники классических упражнений

Правила соревнований по тяжелой атлетике

Элементы выполнения легкоатлетических упражнений

Обучать упражнениям на перекладине. Обучать упражнениям на брусьях

Обучать подвижным играм

Учебно-тренировочная игра в мини-футбол

Обучать основам техники рывка. Обучать технике рывка классического

Совершенствовать технику рывка. Совершенствовать технику рывка классического

Обучать основам техники толчка. Обучать технике толчка классического

Совершенствовать технику толчка. Совершенствовать технику толчка классического

Обучать технике подъема штанги на грудь. Совершенствовать технику подъема штанги на грудь

Обучать технике подъема на грудь без подседа. Совершенствовать подъем на грудь без подседа

Обучать технике подъема на грудь с подседом размножкой. Совершенствовать технику подъема на грудь с подседом размножкой

Обучать технике подъема на грудь с виса с подседом размножкой. Совершенствовать технику подъема штанги на грудь с виса с подседом размножкой

Обучать подъему штанги на грудь с виса с полуподседом. Совершенствовать подъем штанги на грудь с виса с полуподседом

Обучать подъему штанги на грудь с виса без подседа. Совершенствовать подъем штанги на грудь с виса без подседа

Обучать подъему штанги на грудь с полуподседом. Совершенствовать подъем штанги на грудь с полуподседом

Обучать подъему штанги на грудь с плинтов с подседом размножкой. Совершенствовать подъем штанги на грудь с плинтов с подседом размножкой

Обучать подъему штанги на грудь широким хватом. Совершенствовать подъем штанги на грудь широким хватом

Обучать подъему штанги от груди и фиксации. Совершенствовать подъем штанги от груди и фиксации

Обучать технике опускания штанги на грудь с правильным дыханием. Совершенствовать технику опускания штанги на грудь с правильным дыханием

Обучать технике взятия штанги на грудь. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь

Обучать технике взятия штанги на грудь с плинтов способом в размножку. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с плинтов способом в размножку

Обучать технике взятия штанги на грудь в полуподсед. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь в полуподсед

Обучать технике взятия штанги на грудь с плинтов в полуподсед. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с плинтов в полуподсед

Обучать технике взятия штанги на грудь с плинтов в стойку. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с плинтов в стойку

Обучать технике взятия штанги на грудь с высокого старта. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с высокого старта

Обучать технике взятия штанги на грудь с низкого старта. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с низкого старта

Обучать технике взятия штанги на грудь в полуприсед. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь в полуприсед

Обучать технике взятия штанги на грудь с плинтов с подседом ножницами. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с плинтов с подседом ножницами

Обучать технике взятия штанги на грудь + швунг жимовой. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь + швунг жимовой

Обучать основам техники рывка классического с полуподседом. Совершенствовать технику рывка классического с полуподседом

Обучать рывку с плинтов с подседом размножкой. Совершенствовать технику рывка с плинтов с подседом размножкой

Обучать технике рывка двумя руками в размножку. Совершенствовать технику рывка двумя руками в размножку

Обучать рывку штанги с полуподседом. Совершенствовать технику рывка штанги с полуподседом

Обучать основам техники рывка узким хватом. Совершенствовать технику рывка узким хватом

Обучать технике рывка классического с виса с подседом размножкой. Совершенствовать технику рывка классического с виса с подседом размножкой

Обучать технике рывка с виса без подседа. Совершенствовать технику рывка с виса без подседа.

Обучать рывку штанги с плинтов с подседом размножкой. Совершенствовать технику рывка с плинтов с подседом размножкой

Обучать технике рывковых упражнений со штангой и гирями. Совершенствовать технику выполнения рывковых упражнений со штангой и гирями

Обучать технике толчка со штангой в руках. Совершенствовать технику выполнения толчка со штангой в руках

Обучать технике толчка штанги с плеч. Совершенствовать технику толчка штанги с плеч

Обучать технике толчка штанги с груди. Совершенствовать технику толчка штанги с груди

Обучать технике толчка штанги с груди способом ножницы. Совершенствовать технику толчка штанги с груди способом ножницы

Обучать технике толчка штанги от груди. Совершенствовать технику толчка штанги от груди

Обучать технике толчка штанги от груди со стоек способом в размножку. Совершенствовать технику толчка штанги от груди со стоек способом в размножку

Обучать технике толчка от груди и соединение в целое упражнение. Совершенствовать технику выполнения толчка от груди и соединение в целое упражнение

Обучать технике толчка штанги из-за головы. Совершенствовать технику толчка штанги из-за головы

Обучать основам техники полутолчка. Совершенствовать технику полутолчка

Обучать тяге толчковой со штангой в руках. Совершенствовать технику выполнения тяги толчковой со штангой в руках

Обучать тяге толчковой с виса. Совершенствовать технику выполнения тяги толчковой с виса

Обучать тяге толчковой стоя на плинтах. Совершенствовать технику выполнения тяги толчковой стоя на плинтах

Обучать тяге рывковой с виса. Совершенствовать технику выполнения тяги рывковой с виса

Обучать технике жимового швунга. Совершенствовать технику жимового швунга

Обучать основам техники жимового швунга из-за головы. Совершенствовать технику выполнения жимового швунга из-за головы

Обучать швунгу толчковому. Совершенствовать технику швунга толчкового

Обучать основам техники толчкового швунга со штангой. Совершенствовать технику толчкового швунга со штангой

Обучать приседанию со штангой вверху на выпрямленных руках. Совершенствовать технику выполнения приседаний со штангой вверху на выпрямленных руках

Обучать полуподседу со штангой на плечах. Совершенствовать технику выполнения полуподседа со штангой на плечах

Обучать навыкам выносливости к статическим напряжениям. Совершенствовать навыки выносливости к статическим напряжениям

Обучать технике выполнения упражнений со штангой, направленных на развитие силы. Совершенствовать технику выполнения упражнений со штангой, направленных на развитие силы

Обучать технике выполнения упражнений, направленных на развитие на развитие быстроты. Совершенствовать технику выполнения упражнений, направленных на развитие на развитие быстроты

Обучать технике выполнения упражнений, направленных на развитие на развитие гибкости. Совершенствовать технику выполнения упражнений, направленных на развитие на развитие гибкости

Обучать технике выполнения упражнений, направленных на развитие на развитие выносливости. Совершенствовать технику выполнения упражнений, направленных на развитие на развитие выносливости

Обучать технике выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости. Совершенствовать технику выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости

Кроссовая подготовка

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА**

Дневная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | | Количество часов УСР | Форма контроля знаний |
| лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | лабораторные занятия | иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **Всего часов за курс** |  | **210** |  |  |  |  | **8** |
| П. 1.1 | Занятие 1  1. Краткий исторический обзор развития отечественного тяжелоатлетического спорта  2. Теоретические основы обучения в тяжелой атлетике, техника безопасности | - | 2 | - |  | - |  |  |
| 1.2 | Занятие 2  1. Методика обучения и тренировки  2. Общие принципы техники классических упражнений |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Занятие 3  1. Правила соревнований по тяжелой атлетике  2. Обучать элементам выполнения легкоатлетических упражнений |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Занятие 4  1. Обучать упражнениям на перекладине  2. Обучать упражнениям на брусьях |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Занятие 5  1. Обучать упражнениям на перекладине  2. Обучать подвижным играм |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.6 | Занятие 6  1. Обучать упражнениям на брусьях  2. Обучать подвижным играм |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.7 | Занятие 7  1. Обучать основам техники рывка  2. Учебно-тренировочная игра в мини футбол |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.8 | Занятие 8  1. Обучать технике рывка классического  2. Учебно-тренировочная игра в мини футбол |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.9 | Занятие 9   1. Обучать основам техники толчка 2. Обучать элементам выполнения легкоатлетических упражнений |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.10 | Занятие 10  1. Обучать основам техники толчка классического  2. Обучать элементам выполнения легкоатлетических упражнений |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.11 | Занятие 11  1. Обучать основам техники рывка  2. Обучать технике подъема штанги на грудь |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.12 | Занятие 12  1. Обучать технике рывка классического  2. Обучать технике подъема штанги на грудь |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.13 | Занятие 13  1. Обучать техники толчка классического  2. Обучать технике подъема на грудь с подседом размножкой |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.14 | Занятие 14   1. Обучать технике рывка двумя руками в размножку 2. Обучать технике подъема на грудь с виса с подседом размножкой |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.15 | Занятие 15   1. Обучать подъема штанги на грудь с плинтов с подседом размножкой 2. Обучать основам техники рывка классического с полуподседом |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.16 | Занятие 16  1. Обучать рывку штанги с полуподседом  2. Обучать подъему штанги на грудь с виса без подседа |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.17 | Занятие 17  1. Обучать подъема штанги на грудь с полуподседом  2. Обучать подъему штанги на грудь с виса без подседа |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.18 | Занятие 18  1. Обучать рывку с плинтов с подседом размножкой  2. Обучать технике взятия штанги на грудь в полуподсед |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.19 | Занятие 19  1. Обучать технике толчка со штангой в руках  2. Обучать подъему штанги на грудь широким хватом |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.20 | Занятие 20  1. Обучать технике рывка классического с виса с подседом размножкой  2. Обучать подъему штанги на грудь широким хватом |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.21 | Занятие 21  1. Обучать технике толчка со штангой в руках  2. Обучать технике жимового швунга |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.22 | Занятие 22  1. Обучать рывку штанги с плинтов с подседом размножкой  2. Обучать технике жимового швунга |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.23 | Занятие 23  1. Обучать подъему штанги от груди и фиксации  2. Обучать технике опускания штанги на грудь с правильным дыханием |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.24 | Занятие 24  1. Обучать швунгу толчковому  2. Обучать технике взятия штанги на грудь с плинтов в полуподсед |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.25 | Занятие 25  1. Обучать технике взятия штанги на грудь с плинтов в стойку  2. Обучать технике опускания штанги на грудь с правильным дыханием |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.26 | Занятие 26  1. Обучать технике толчка штанги с плеч  2. Обучать технике взятия штанги на грудь с плинтов в стойку |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.27 | Занятие 27  1. Обучать основам техники толчка от груди и соединение в целое упражнение  2. Обучать технике взятия штанги на грудь с высокого старта |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.28 | Занятие 28  1. Обучать технике взятия штанги на грудь с низкого старта  2. Обучать технике взятия штанги на грудь в полуприсед |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.29 | Занятие 29  1. Обучение приседанию со штангой вверху на выпрямленных руках  2. Обучать технике взятия штанги на грудь с плинтов с подседом ножницами |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.30 | Занятие 30  1. Обучать технике взятия штанги на грудь + швунг жимовой  2. Обучать технике рывка двумя руками в размножку |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.31 | Занятие 31  1. Обучение тяги рывковой с виса  2. Обучать основам техники рывка узким хватом |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.32 | Занятие 32  1. Обучать технике взятия штанги на грудь + швунг жимовой  2. Обучать основам техники рывка узким хватом |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.33 | Занятие 33  1. Обучать технике рывковых упражнений со штангой и гирями  2. Обучать технике толчка штанги с груди |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.34 | Занятие 34  1. Обучать технике толчка со штангой в руках  2. Обучать технике толчка штанги с груди способом ножницы |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.35 | Занятие 35  1. Обучать технике толчка штанги от груди  2. Обучать технике толчка штанги от груди со стоек способом в размножку |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.36 | Занятие 36  1. Обучать технике толчка штанги из-за головы  2. Обучать основам техники полутолчка |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.37 | Занятие 37  1. Обучать тяге толчковой со штангой в руках  2. Обучать тяге толчковой с виса |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.38 | Занятие 38  1. Обучать тяге толчковой стоя на плинтах  2. Обучать тяге рывковой с виса |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.39 | Занятие 39  1. Обучать технике жимового швунга  2. Обучать основам техники жимового швунга из-за головы |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.40 | Занятие 40  1. Обучать швунгу толчковому  2. Обучать основам техники толчкового швунга со штангой |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.41 | Занятие 41  1. Обучать приседанию со штангой вверху на выпрямленных руках  2. Обучать полуподседу со штангой на плечах |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.42 | Занятие 42  1. Обучать навыкам выносливости к статическим напряжениям  2. Обучать технике взятия штанги на грудь с высокого старта |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.43 | Занятие 43  1. Обучать технике толчка штанги с плеч  2. Обучать технике взятия штанги на грудь с плинтов в стойку |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.44 | Занятие 44  1. Обучать технике толчка штанги из-за головы  2. Обучать основам техники полутолчка |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.45 | Занятие 45  1. Обучать рывку штанги с плинтов с подседом размножкой  2. Обучать технике жимового швунга |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.46 | Занятие 46  1. Обучать швунгу толчковому  2. Обучать технике взятия штанги на грудь с плинтов в полуподсед |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.47 | Занятие 47  1. Обучение приседанию со штангой вверху на выпрямленных руках  2. Обучать технике взятия штанги на грудь с плинтов с подседом ножницами |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.48 | Занятие 48  1. Обучать основам техники толчка от груди и соединение в целое упражнение  2. Обучать технике выполнения упражнений со штангой, направленных на развитие силы |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.49 | Занятие 49  1. Обучать технике взятия штанги на грудь с плинтов с подседом ножницами  2. Обучать технике выполнения упражнений, направленных на развитие на развитие быстроты |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.50 | Занятие 50  1. Обучать технике взятия штанги на грудь с низкого старта  2. Обучать технике выполнения упражнений, направленных на развитие на развитие гибкости |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.51 | Занятие 51  1. Обучать технике выполнения упражнений, направленных на развитие на развитие выносливости  2. Кроссовая подготовка |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.52 | Занятие 52  1. Обучать технике выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости  2. Кроссовая подготовка |  | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  | **Всего за 1 семестр** |  | **104** |  |  |  |  | **4** |
| 1.53 | Занятие 53  1. Обучать основам техники рывка  2. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.54 | Занятие 54  1. Обучать основам техники толчка  2. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.55 | Занятие 55  1. Обучать технике подъема штанги на грудь  2. Совершенствовать технику подъема штанги на грудь |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.56 | Занятие 56  1. Обучать технике подъема на грудь без подседа  2. Совершенствовать подъем на грудь без подседа |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.57 | Занятие 57  1. Обучать элементам выполнения легкоатлетических упражнений  2. Совершенствовать технику толчка |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.68 | Занятие 58  1. Обучать упражнениям на перекладине  2. Совершенствовать технику рывка |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.59 | Занятие 59  1. Обучать упражнениям на брусьях  2. Совершенствовать технику рывка классического с полуподседом |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.60 | Занятие 60  1. Обучать подвижным играм  2. Совершенствовать технику рывка с плинтов с подседом размножкой |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.61 | Занятие 61  1. Совершенствовать технику рывка штанги с полуподседом  2. Совершенствовать технику рывка двумя руками в размножку |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.62 | Занятие 62  1. Совершенствовать технику рывка с плинтов с подседом размножкой  2. Совершенствовать технику рывка узким хватом |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.63 | Занятие 63  1. Совершенствовать технику выполнения толчка со штангой в руках  2. Совершенствовать технику выполнения рывковых упражнений со штангой и гирями |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.64 | Занятие 64  1. Совершенствовать технику толчка штанги с груди  2. Совершенствовать технику толчка штанги с плеч |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.65 | Занятие 65  1. Совершенствовать технику толчка штанги от груди  2. Совершенствовать технику толчка штанги с груди способом ножницы |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.66 | Занятие 66  1. Совершенствовать технику толчка штанги от груди со стоек способом в размножку  2. Совершенствовать технику выполнения толчка от груди и соединение в целое упражнение |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.67 | Занятие 67  1. Совершенствовать технику полутолчка  2. Совершенствовать технику толчка штанги из-за головы |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.68 | Занятие 68  1. Совершенствовать технику выполнения тяги толчковой с виса  2. Совершенствовать технику выполнения тяги толчковой со штангой в руках |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.69 | Занятие 69  1. Совершенствовать технику выполнения тяги рывковой с виса  2. Совершенствовать технику выполнения тяги толчковой стоя на плинтах |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.70 | Занятие 70  1. Совершенствовать технику выполнения жимового швунга из-за головы  2. Совершенствовать технику жимового швунга |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.71 | Занятие 71  1. Совершенствовать технику толчкового швунга со штангой  2. Совершенствовать технику швунга толчкового |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.72 | Занятие 72  1. Совершенствовать технику выполнения полуподседа со штангой на плечах  2. Совершенствовать технику выполнения приседаний со штангой вверху на выпрямленных руках |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.73 | Занятие 73  1. Совершенствовать технику толчка штанги с груди  2. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с плинтов в стойку |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.74 | Занятие 74  1. Совершенствовать технику толчка  2. Совершенствовать технику рывка |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.75 | Занятие 75  1. Совершенствовать технику толчка классического  2. Совершенствовать технику рывка классического |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.76 | Занятие 76  1. Совершенствовать подъем на грудь без подседа  2. Совершенствовать технику подъема штанги на грудь |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.77 | Занятие 77  1. Совершенствовать технику подъема штанги на грудь с виса с подседом размножкой  2. Совершенствовать технику подъема на грудь с подседом размножкой |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.78 | Занятие 78  1. Совершенствовать подъем штанги на грудь с виса без подседа  2. Совершенствовать подъем штанги на грудь с виса с полуподседом |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.79 | Занятие 79  1. Совершенствовать подъем штанги на грудь с плинтов с подседом размножкой  2. Совершенствовать подъем штанги на грудь с полуподседом |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.80 | Занятие 80  1. Совершенствовать подъем штанги от груди и фиксации  2. Совершенствовать подъем штанги на грудь широким хватом |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.81 | Занятие 81  1. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь  2. Совершенствовать технику опускания штанги на грудь с правильным дыханием |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.82 | Занятие 82  1. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь в полуподсед  2. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с плинтов способом в размножку |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.83 | Занятие 83  1. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с плинтов в стойку  2. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с плинтов в полуподсед |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.84 | Занятие 84  1. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с низкого старта  2. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с высокого старта |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.85 | Занятие 85  1. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с плинтов с подседом ножницами  2. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь в полуприсед |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.96 | Занятие 86  1. Совершенствовать технику рывка классического с полуподседом  2. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь + швунг жимовой |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.87 | Занятие 87  1. Совершенствовать технику рывка двумя руками в размножку  2. Совершенствовать технику рывка с плинтов с подседом размножкой |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.88 | Занятие 88  1. Совершенствовать технику рывка узким хватом  2. Совершенствовать технику рывка штанги с полуподседом |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.89 | Занятие 89  1. Совершенствовать технику рывка с виса без подседа.  2. Совершенствовать технику рывка классического с виса с подседом размножкой |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.90 | Занятие 90  1. Совершенствовать технику выполнения рывковых упражнений со штангой и гирями  2. Совершенствовать технику рывка с плинтов с подседом размножкой |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.91 | Занятие 91  1. Совершенствовать технику толчка штанги с плеч  2. Совершенствовать технику выполнения толчка со штангой в руках |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.92 | Занятие 92  1. Совершенствовать технику толчка штанги с груди способом ножницы  2. Совершенствовать технику толчка штанги с груди |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.93 | Занятие 93  1. Совершенствовать технику толчка штанги от груди со стоек способом в размножку  2. Совершенствовать технику толчка штанги от груди |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.94 | Занятие 94  1. Совершенствовать технику толчка штанги из-за головы  2. Совершенствовать технику выполнения толчка от груди и соединение в целое упражнение |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.95 | Занятие 95  1. Совершенствовать технику полутолчка  2. Совершенствовать технику выполнения тяги толчковой со штангой в руках |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.96 | Занятие 96  1. Совершенствовать технику выполнения тяги толчковой стоя на плинтах  2. Совершенствовать технику выполнения тяги толчковой с виса |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.97 | Занятие 97  1. Совершенствовать технику жимового швунга  2. Совершенствовать технику выполнения тяги рывковой с виса |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.98 | Занятие 98  1. Совершенствовать технику выполнения жимового швунга из-за головы  2. Совершенствовать технику швунга толчкового |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.99 | Занятие 99  1. Совершенствовать технику толчкового швунга со штангой  2. Совершенствовать технику выполнения приседаний со штангой вверху на выпрямленных руках |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.100 | Занятие 100  1. Совершенствовать технику выполнения полуподседа со штангой на плечах  2. Совершенствовать навыки выносливости к статическим напряжениям |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.101 | Занятие 101  1. Совершенствовать технику классического рывка  2. Совершенствовать технику выполнения упражнений со штангой, направленных на развитие силы |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.102 | Занятие 102  1. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь в полуподсед  2. Совершенствовать технику выполнения упражнений, направленных на развитие на развитие быстроты |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.103 | Занятие 103  1. Совершенствовать технику толчка штанги с груди  2. Совершенствовать технику выполнения упражнений, направленных на развитие на развитие гибкости |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.104 | Занятие 104  1. Совершенствовать технику толчка штанги с груди  2. Совершенствовать технику выполнения упражнений, направленных на развитие на развитие выносливости |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.105 | Занятие 105  1. Совершенствовать технику взятия штанги на грудь с плинтов в стойку  2. Совершенствовать технику выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости |  | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  | **Всего за 2 семестр** |  | **106** |  |  |  |  | **4** |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

***Форма контроля знаний***

Для объективной оценки знаний, умений и навыковстудента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);
2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

**1. Практический зачёт**

*Контрольные нормативы*

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

• регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

• прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося тяжелой атлетикой.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) |
| Бег 60 м (не более 8,0 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок вверх с места (не менее 64 см) |
| Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |

***Методика тестирования по общей физической подготовке***

1. *Бег 100 м, с*

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

1. *Прыжок в длину с места, см*

Прыжок выполняется толчком двумя ногами. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией старта. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии старта до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

1. *Прыжок в высоту с места, раз*

На пол кладется резиновый коврик размером 50x50 см, закрепляется зажим (протягивающее устройство) с сантиметровой лентой и фиксируется начальная цифра на ленте. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого. По команде испытуемый из исходного положения основная стойка выполняет максимальный подскок вверх со взмахом рук с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Спортсмену дается две попытки, лучшая из которых фиксируется. Нельзя во время прыжка прогибаться в поясничном отделе позвоночника. Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

1. *Подтягивание на перекладине, раз*

Выполняют на высокой перекладине в зале, без обуви. Из исходного положения вис хватом сверху тестируемый подтягивается до перекладины, касаясь подбородком, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований тест прекращается. Засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

1. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз*

Из положения упор лежа тестируемый выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий»

*Зачётные требования*

*по общей и специальной физической подготовке тяжелоатлетов*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Оценка | Возраст (лет) | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | Бег 100 м (сек) | Отл. | 13,8 | 13,6 | 13,4 | 13,2 |
| Хор | 14,2 | 14,0 | 13,9 | 13,7 |
| Удовл. | 14,6 | 14,5 | 14,4 | 14,3 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | Отл. | 250 | 260 | 270 | 280 |
| Хор | 235 | 240 | 260 | 265 |
| Удовл. | 215 | 220 | 225 | 250 |
| 3 | Прыжок в высоту с места (см) | Отл. | 110 | 115 | 115 | 115 |
| Хор | 105 | 110 | 110 | 110 |
| Удовл. | 100 | 105 | 105 | 105 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (раз) | Отл. | 14 | 15 | 16 | 16 |
| Хор | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Удовл. | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Отл. | 18 | 20 | 22 | 24 |
| Хор | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Удовл. | 10 | 12 | 14 | 16 |

**2. Теоретический зачёт**

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся тяжелой атлетикой в группах спортивной специализации, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

*Примерный перечень вопросов*

1. История развития тяжелой атлетики в Республике Беларусь
2. Общие требования безопасности на занятиях по тяжелой атлетике
3. Предупреждение травматизма во время занятий (тренировок) по тяжелой атлетике
4. Основные формы врачебно-педагогического контроля на занятиях по тяжелой атлетике
5. Основные группы мышц и упражнения на их развитие
6. Классификация тяжелоатлетических упражнений
7. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений
8. Техника выполнения рывка и толчка
9. Техника толчка штанги от груди
10. Особенности развития силы и скоростно-силовых качеств тяжелоатлетов
11. Методы развития силы в тяжелой атлетике
12. Развитие силовой выносливости
13. Технические средства тренировки тяжелоатлетов
14. Средства восстановления после тренировочных занятий
15. Правила соревнований по тяжелой атлетике
16. Основные моменты соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике
17. Задачи и средства общей физической подготовки в тяжелой атлетике и

силовых видах спорта

*Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. История развития тяжелой атлетики в мире и Республике Беларусь

2. История и эволюция развития тяжелой атлетики и разновидностей

силовых видов спорта

3. Особенности питания в процессе занятий тяжелой атлетикой

4. Теоретические основы силовой подготовки в тяжелой атлетике

5. Техника упражнений в тяжелой атлетике

6. Средства восстановления физической работоспособности в тяжелой атлетике

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Основная**

1. Виноградов, Г. П.Атлетизм : теория и методика тренировки : учебник / Г. П. Виноградов. – Москва : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль, Т. А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Москва : ИНФРА-М, 2024. – 335 с. – Режим доступа: по подписке: <https://znanium.ru/catalog/product/2139303>.
3. Дворкин, Л. С.Тяжелая атлетика : учебник / Л. С. Дворкин. – Москва : Советский спорт, 2005. – 600 c.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – Режим доступа: по подписке: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538>
5. Платонов, В. Н.Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения : [учебник] / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 c.
6. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) : учебное пособие / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 104 с. – Режим доступа: для авториз. пользователей: <https://e.lanbook.com/book/206990>.



**Дополнительная**

1. Атлетическая гимнастика: развитие бицепса : практическое пособие / сост. Д. А. Хихлуха, В. В. Царун, О. А. Захарченко. – Гомель : ГГУ, 2019 . – 30 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6335>.
2. Мартинович, С. В.Круговая тренировка: развитие силовых способностей : практическое пособие / С. В. Мартинович, М. Ю. Палашенко, И. А. Назаренко. – Гомель : ГГУ, 2019. – 40 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/7660>.
3. Назаренко, И. А.Физическая культура. Комплексы упражнений силовой аэробики для самостоятельных занятий : практическое руководство / И. А. Назаренко, М. Ю. Палашенко, С. В. Мартинович. – Гомель : ГГУ, 2022. – 43 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/34088>.
4. Физическая культура. Пауэрлифтинг. Организация соревнований : практическое руководство / сост. В. А. Головач, А. С. Малиновский, Н. В. Швайликова. – Гомель : ГГУ, 2019. – 33 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6461>.
5. Хихлуха, Д. А.Атлетическая гимнастика: развитие дельтовидной мышцы : практическое пособие / Д. А. Хихлуха, Л. А. Лапицкая, С. Б. Пирогов. – Гомель : ГГУ, 2021. – 34 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/31519>.

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ УО

на / учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Дополнения и изменения | Основание |
| 1 |  |  |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

физического воспитания и спорта (протокол № от ).

(название кафедры)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_\_к.п.н., доцент\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_К.К.Бондаренко\_\_

(ученая степень, ученое звание) (подпись) (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

физической культуры

\_\_\_\_ к.п.н., доцент \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_С.В.Севдалев\_\_\_\_\_\_\_\_

(ученая степень, ученое звание) (подпись) (И.О.Фамилия)