Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«С.1.В.ДВ.5.3 Тяжелая атлетика»*

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

*10.05.01 Компьютерная безопасность*

(код и наименование специальности)

*специализация №4 «Разработка защищенного программного обеспечения»*

(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация

*Специалист по защите информации*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2020

**1 Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности, средствами тяжелой атлетики.

**2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивной подготовленности, студенты могут планировать достижение различных результатов от контрольных тестов, к выполнению Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), до нормативов разрядной классификации.

Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным показателям самоконтроля. Существует необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения (чем большее число повторений упражнений, тем больше нагрузка, и наоборот);

- амплитуда движений (с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает);

- исходное положение, из которого выполняется упражнение, (чем больше мышц задействовано в выполнении упражнения, тем выше физическая нагрузка);

- темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым.

В циклических упражнениях, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых упражнениях медленный темп и степень сложности упражнения. Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает, значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению. Мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Интенсивность физической нагрузки может определяться по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Для успешного освоения дисциплины, студенту необходимо активно посещать и готовиться к практическим занятиям, осуществлять самостоятельную работу по улучшению физической подготовленности. В ходе практических занятий внимательно слушайте преподавателя и однокурсников в момент проведения инструкторской практики. При необходимости задавайте уточняющие вопросы. После подведения итогов занятия, обратите внимание на недостатки, отмеченные преподавателем, для их исправлений.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы, а также для выполнения последующих докладов и научных работ.

Студент, пропустивший практические занятия, обязан отработать их в установленные преподавателем часы ликвидации задолженностей в виде: устного ответа; реферата или статьи (доклад); практического занятия по материалам (теме) пропущенного (ых) занятия (ий). Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Для самостоятельной работы во внеурочное время, ниже рекомендована литература, позволяющая успешно освоить данный вид двигательной активности.

3 **Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

1. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / В. В. Баранов, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.75 Mб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0

2. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург : Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - № гос. регистрации 0321601036.

3. Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта : учебное пособие / Ю.В. Корягина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2003. - 60 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн.; [Электронный ресурс].

URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274604>

4. Баранов, В. В. Силовая подготовка студентов (на материале тяжелой атлетики) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / В. В. Баранов, С. Н. Еремеев, М. А. Тарасов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург : ГОУ ОГУ. - 2008- Загл. с тит. экрана.

5. Шумилина, Н. С. Физическая культура в системе профессиональной подготовки бакалавра: теоретический аспект [Текст] : учебное пособие / Н. С. Шумилина, С. Р. Гилазиева, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова", Оренбург. фил. РЭУ им. Г. В. Плеханова. - Оренбург : Университет, 2015. - 192 с. : ил.; 11.93 печ. л. - Библиогр.: с. 191. - ISBN 978-5-4417-0579-0.

6. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.