

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

**Ю.В. Драгнев**

**Методика  
физической подготовки  
ученической молодежи**

**Методические рекомендации**  
для студентов очной и заочной форм обучения  
по направлению подготовки  
49.04.01 «Физическая культура. Физическое воспитание»

Луганск  
2019

УДК 378.011.3:796–051; 796; 002+316.77; 37.013  
ББК 74, 86.372  
Д-74

**Рецензенты:**

- Ротерс Т.Т.** – директор Института физического воспитания и спорта, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор;
- Ермолаева Т.Н.** – доцент кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», кандидат педагогических наук, доцент;
- Чорноштан А.Г.** – доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук, доцент.

**Драгнев Ю.В.**

**Д-74**      **Методика физической подготовки ученической молодежи** : методические рекомендации / Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Пресс-экспресс, 2019. – 33 с.

Методические рекомендации по дисциплине «Методика физической подготовки ученической молодежи» представляют краткое изложение основных моментов преподавания дисциплины «Методика физической подготовки ученической молодежи». В них в сжатой форме поданы: рабочая программа; методические рекомендации по выполнению контрольных работ и т.д.

Издание предназначено для студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура. Физическое воспитание», преподавателей и специалистов, работающих в области физической культуры, спорта и педагогики.

**УДК 378.011.3:796–051; 796; 002+316.77; 37.013**  
**ББК 74, 86.372**

*Рекомендовано Учебно-методическим советом  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
в качестве методических рекомендаций для студентов, обучающихся  
по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура. Физическое воспитание»  
(протокол № 7 от 12.02.2019 г.)*

© Драгнев Ю.В., 2019  
© ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>Структура и содержание учебной дисциплины «Методика физической подготовки ученической молодежи»</b> .....	6
Методические рекомендации по изучению дисциплины.....	19
Организация практических занятий по дисциплине «Методика физической подготовки ученической молодежи».....	21
Методические рекомендации по выполнению контрольных работ.....	25
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и самоконтроля по итогам освоения дисциплины.....	27
Вопросы к экзамену.....	28
Задания для самостоятельной работы студентов .....	31
Задания для студентов, имеющих индивидуальный график обучения.....	31
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	32

## ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Методика физической подготовки ученической молодежи» является частью цикла дисциплин учебного плана по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура. Физическое воспитание». Дисциплина реализуется в Институте физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» кафедрой теории и методики физического воспитания.

Дисциплина нацелена на формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускника: общекультурных компетенций – способности формировать создавать педагогические условия для решения профессиональных задач; способности самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе, в новых областях знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности; профессиональных компетенций – способности использовать отечественную методику физической подготовки ученической молодежи; способности анализировать инновационные процессы и применять их при решении конкретных профессиональных задач; готовности использовать индивидуальные способности обучающихся для решения педагогических задач; готовности к разработке и реализации инновационных методик решения профессиональных задач в образовательных заведениях различных типов.

Методические рекомендации по дисциплине «Методика физической подготовки ученической молодежи» представляют краткое изложение основных моментов преподавания дисциплины «Методика физической подготовки ученической молодежи».

В них в сжатой форме раскрыты: методические рекомендации по изучению дисциплины; организация практических занятий по дисциплине «Методика физической подготовки ученической молодежи»; методические рекомендации по выполнению контрольных работ; оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и самоконтроля по итогам освоения дисциплины; вопросы к

экзамену; задания для самостоятельной работы студентов; задания для студентов, имеющих индивидуальный график обучения.

Дисциплина составляет 3 зачетные единицы (108 часов). Программой дисциплины на очной форме обучения предусмотрены 16 часов лекционных занятий, 20 часов практических занятий и 72 часа самостоятельной работы.

## **Структура и содержание учебной дисциплины «Методика физической подготовки ученической молодежи»**

Целью преподавания дисциплины «Методика физической подготовки учащейся молодежи» для магистрантов является формирование конкретных знаний и умений из особенностей физической подготовки в трех силовых видах спорта (армспорт, гиревой спорт и пауэрлифтинг), которые были взяты исходя из того, что в вузах они являются наиболее популярными, а также количества часов отведенных учебным планом, и как итог составляют теоретическое и практическое основание к развитию относительной и абсолютной силы студенческой молодежи во время общей и специальной физической подготовки в учебном процессе. К задачам преподавания дисциплины «Методика физической подготовки учащейся молодежи» следует отнести ознакомление магистрантов с особенностями физической подготовки в силовых видах спорта. В результате изучения учебной дисциплины студент должен. Дисциплина «Методика физической подготовки учащейся молодежи» относится к базовым дисциплинам. Требованиями необходимыми для освоения дисциплины являются знания, умения и навыки, освоенные и сформированные в ходе изучения бакалаврской программы.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплины «Педагогика высшей школы» и основой для изучения дисциплины «Теория и методика профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры» относящихся к базовым дисциплинам.

Магистранты должны знать: общую характеристику силовых видов спорта; историю возникновения силовых видов спорта; историю армспорта; историю гиревого спорта; становление пауэрлифтинга; термины по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов; особенности индивидуального выбора видов спорта или систем физического воспитания студентами вузов; организацию массового спорта и спорта высших достижений; организацию студенческого спорта; организацию спорта в высшем учебном заведении и студенческих спортивных соревнований; организацию спортивной

деятельности в свободное время студентов; разновидности занятий и их организационную основу; систему студенческих спортивных соревнований; методы физического воспитания; основы обучения движениям; этапы обучения движениям; методику обучения в армспорте; методы развития силы в армспорте; формы и методы обучения подниманию гирь; структуру и содержание обучения подниманию гирь; методы тренировки в гиревом спорте; методику обучения технике в соревновательных упражнениях в пауэрлифтинге; структуру обучения двигательным действиям в пауэрлифтинге.

Магистранты должны уметь: пользоваться полученными знаниями по дисциплине «Методика физической подготовки учащейся молодежи» при решении педагогических, учебно-воспитательных, научно-методических задач по развитию силы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащейся молодежи.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

**Общекультурных:** способности формировать ресурсно-информационные базы для решения профессиональных задач; способности самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе, в новых областях знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности.

**Профессиональных:** способности формировать образовательную среду и использовать свои способности в реализации задач образовательной политики; способности анализировать инновационные процессы и применять их при решении конкретных профессиональных задач; готовности использовать индивидуальные креативные способности для оригинального профессиональных решения задач; готовности к разработке и реализации инновационных моделей, методик решения профессиональных задач в образовательных заведениях различных типов.

Таблица 1

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)
	Очная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b> <b>(3 зач. ед)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> <b>в том числе:</b>	<b>36</b>
Лекции	20
Практические занятия (в том числе семинарские)	16
Контрольные работы (модули)	36
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>72</b>
Итоговая аттестация	экзамен

**Содержание учебной дисциплины****РАЗДЕЛ 1. История развития силовых видов спорта в России и других странах мира****Тема 1. История развития силовых видов спорта**

1. Краткая история армспорта.
2. Краткая история гиревого спорта.
3. Становление пауэрлифтинга.

(исторические периоды истории армспорта, гиревого спорта, пауэрлифтинга; международная федерация армспорта; история армспорта на территории бывшего СССР; история армспорта в Луганской Народной Республике; три периода становления гиревого спорта; формирование тяжелой атлетики как вида спорта и т.д.).

**Список используемой литературы**

1. Глядя С.А. Стань сильным! : учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://powerlifting-kurgan.narod.ru/Gladya\\_Stan\\_Sylnym.pdf](http://powerlifting-kurgan.narod.ru/Gladya_Stan_Sylnym.pdf)

2. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2011. – 424 с.

3. Живора П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 112 с.

4. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки : учеб. пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – 132 с.

5. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. – Москва. – 2013. – 560 с.

## **РАЗДЕЛ 2. Физическая подготовка в высшей школе**

### **Тема 1. Методика физической подготовки ученической молодежи**

1. Термины по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов.

2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

3. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Система студенческих спортивных соревнований.

4. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. (термины теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов; спорт, массовый спорт, спорт высших достижений; индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания; студенческий спорт, его

организационные особенности; спорт в высшем учебном заведении; система студенческих спортивных соревнований; этапов обучения движениям; метод регламентированного упражнения; методы физического воспитания и т.д.).

### **Список используемой литературы**

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 381 с.
3. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техн. физ. культ. / А.А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
4. Круглик И.И. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов / И.И. Круглик, И.П. Круглик // Психология, социология и педагогика. 2012. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/829> (дата обращения: 11.01.2018).
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература. – Т. 1: Общие основы. – 423 с.
6. Куприян В.К. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта / В.К. Куприян // Физическая культура и здоровье. – № 1. – 2010. – 64 с.
7. Физическая культура студента : учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

## **РАЗДЕЛ 3. Армспорт**

### **Тема 1. Армспорт и методика преподавания**

1. Методика обучения в армспорте.
2. Формирование двигательных умений и навыков в армспорте.

### 3. Методы развития силы в армспорте.

(метод и методика обучения в армспорте; сущность этапа начального разучивания; сущность этапа углубленного разучивания; сущность этапа закрепления и последующего совершенствования; метод повторных усилий; метод максимальных усилий; метод динамических усилий; метод изометрических усилий; комбинированный метод и т.д.).

### **Список используемой литературы**

1. Деминский О.Ц. Основы теории и методики физического воспитания / О.Ц. Деминский. – Донецк, 1995. – 520 с.

2. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт»: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск: Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.

3. Ротерс Т.Т. Пособие по теории и методике физического воспитания. – Ч. 1. Общая теория физического воспитания / Т.Т. Ротерс. – Луганськ: Альма-матер, 2003. – 180 с.

4. Теория и методика физического виховання: в 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – Т. 1. – 391 с.

5. Шиян Б.М. Теория и методика физического виховання / Б.М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Учебная книга – Богдан, 2001. – 272 с.

## **РАЗДЕЛ 4. Гиревой спорт**

### **Тема 1. Гиревой спорт и методика преподавания**

1. Формы и методы обучения подниманию гирь.
2. Структура и содержание обучения подниманию гирь.
3. Методы тренировки в гиревом спорте.

(формы и методы обучения подниманию гирь; структура и содержание обучения подниманию гирь; методы тренировки в гиревом спорте; развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте; механизм развития необходимого усилия в гиревом спорте; упражнения для развития мышц кистей и предплечья и т.д.)

### **Список используемой литературы**

1. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки : учебное пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – 132 с.

### **Дополнительная литература**

1. Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.girevik-online.ru/index.php/articles/70>

2. Упражнения для развития мышц кистей и предплечий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://studbooks.net/651362/turizm/uprazhneniya\\_razvitiya\\_myshts\\_kistey\\_predplechiy](http://studbooks.net/651362/turizm/uprazhneniya_razvitiya_myshts_kistey_predplechiy)

3. Архангородский В.С. Гиревой спорт / В.С. Архангородский. – К. : Здоров'я, 1980. – 52 с.

4. Учебно-методическое пособие по гиревому спорту. [Сост.: Р.Д. Хуснутдинов, Н.Н. Кадилов]. – Уфа : Изд-во Уфим. гос. нефт. техн. ун-та, 2000. – 32 с.

5. Ягодин В.В. Основы теории гиревого спорта : учеб. пособие для вузов. – Екатеринбург : Изд-во УрГПУ, 1996. – 218 с.

6. Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.girevik-online.ru/index.php/articles/70>

## **РАЗДЕЛ 5. Пауэрлифтинг**

### **Тема 1. Пауэрлифтинг и методика преподавания**

1. Дидактические принципы в пауэрлифтинге.
2. Методы обучения в пауэрлифтинге.
2. Структура обучения двигательным действиям.

(дидактические принципы в пауэрлифтинге; методы обучения в пауэрлифтинге; структура обучения двигательным действиям в пауэрлифтинге; методика обучения технике в соревновательных упражнениях в пауэрлифтинге; метод использования слова в пауэрлифтинге; метод применения наглядных средств в пауэрлифтинге; метод целостного упражнения в пауэрлифтинге;

метод расчленения упражнения в пауэрлифтинге; метод программированного обучения в пауэрлифтинге; игровой метод в пауэрлифтинге; соревновательный метод в пауэрлифтинге и т.д.)

### **Список используемой литературы**

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы / Л.С. Дворкин, А.П. Слабодян. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 с.

2. Назаренко Ю.Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинг) / Ю.Ф. Назаренко, С.Ю. Тё, С.В. Матук; Сибирский ГУФК. – Омск, 2003. – 44 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К. : изд-во «Олимпийская литература», 2004. – 808 с.

4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. – Москва : «Медиа-актиформула-групп», 2013. – 560 с.: ил.

### **Дополнительная литература**

1. Средства и методы развития силы [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.powerlifting.ru/library/articles/science/strong/>

2. Глядя С.А. Стань сильным! : учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 1. [Электронный ресурс]. – URL: [http://powerlifting-kurgan.narod.ru/Gladya\\_Stan\\_Sylnym.pdf](http://powerlifting-kurgan.narod.ru/Gladya_Stan_Sylnym.pdf)

3. Глядя С.А. Стань сильным! : учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 2. [Электронный ресурс]. – URL: <http://athleteprofessional.com/2006/11/12/2.1.htm.html>

4. Глядя С.А. Стань сильным! : учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 3. [Электронный ресурс]. – URL: <http://hardgainer.ru/hard4.view2.page28.html>

Таблица 2

**Объем лекционного материала**

№ п/п	Название темы	Объем часов
		Очная форма
1	Тема 1. История развития силовых видов спорта	2
2	Тема 2. Методика физической подготовки ученической молодежи	4
3	Тема 3. Армспорт и методика преподавания	4
4	Тема 4. Гиревой спорт и методика преподавания	4
5	Тема 5. Пауэрлифтинг и методика преподавания	2
<b>Итого:</b>		<b>16</b>

Таблица 3

**Объем практических (семинарских) занятий**

№ п/п	Название темы	Объем часов
		Очная форма
1	Тема 1. Армспорт и методика обучения	14
2	Тема 2. Гиревой спорт и методика обучения	4
3	Тема 3. Пауэрлифтинг и методика обучения	2
<b>Итого:</b>		<b>20</b>

Таблица 4

**Объем самостоятельной работы студентов**

№ п/ п	Название темы	Вид СРС	Объем часов
			Очная форма
1	Тема 1. Физическая подготовка старших подростков на занятиях по физической культуре. Развитие силы	Самосовершенствование студента при использовании разных источников информации при подготовке к практическим занятиям	8
2	Тема 2. Влияние возрастных особенностей детей, подростков и юношей на развитие силовых способностей	Самосовершенствование студента при использовании разных источников информации при подготовке к практическим занятиям	8
3	Тема 3. Особенности влияния физических нагрузок на организм учащихся	Самосовершенствование студента при использовании разных источников информации при подготовке к практическим занятиям	8

4	Тема 4. Развитие физических качеств с учетом возрастных особенностей учащихся	Самосовершенствование студента при использовании разных источников информации при подготовке к практическим занятиям	8
5	Тема 5. Физическая подготовка старших подростков на занятиях по физической культуре. Развитие силы	Самосовершенствование студента при использовании разных источников информации при подготовке к практическим занятиям	8
6	Реферат на тему: «Армспорт и его влияние на физическое развитие студентов»	Написание реферата и подготовка доклада	22
	Контрольная (зачетная) работа	Повторение изученного материала	10
<b>Итого:</b>			<b>72</b>

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: *структурно-логические*: в процессе изучения лекционного материала предполагает его поэтапное усвоение студентом с постановкой цели (тема конкретной лекции, как структурной единицы

логической цепочки изучаемого курса) и задач (освоение темы посредством рассмотрения и разбора каждого из пунктов плана входящего в неё); *работа в команде*: совместная работа студентов при выполнении практических заданий; *активизация обучения*: с целью развития познавательного интереса, умения находить подходы к решению проблемы студенту в самостоятельной работе ставится задача при работе с информационным ресурсом Интернет суметь обобщить информацию по заданной теме.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем, ведущим лекционные занятия по дисциплине в форме контрольной работы. Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета (включает в себя ответ на теоретические вопросы).

Таблица 5

**Баллы, которые получают студенты дневной формы обучения  
1–2 семестр**

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
1 семестр	
Практические занятия	25
Контрольная работа	10
Самостоятельная работа	10
Бонусные баллы	5
Итого за I семестр:	50
Вид текущей учебной работы	Количество баллов
2 семестр	
Практические занятия	25
Контрольная работа	10
Самостоятельная работа	10
Бонусные баллы	5
Итого за II семестр:	50
<b>Итого за I–II семестр:</b>	<b>100</b>

На практических занятиях магистрантами подаются упражнения из трех видов спорта (гиревой спорт, армспорт, пауэрлифтинг). Оценивается правильность выполнения упражнений и приближенность к разрядным нормативам.

Проводятся учебно-тренировочные соревнования по гиревому спорту, армспорту, пауэрлифтингу с целью получения опыта и получения умения организовывать соревнования разного уровня во время преподавательской деятельности по правилам WAF, Федерации армрестлинга России и Федерации армспорта ЛНР.

Бонусные баллы добавляются за регулярное посещение занятий (не более 5 пропусков).

Таблица 6

### Критерии итогового оценивания

<b>Национальная шкала</b>	<b>Процент</b>	<b>Шкала ECTS</b>
отлично	90–100%	<b>A</b> отлично – отличное выполнение работы с незначительным количеством ошибок
хорошо	83–89%	<b>B</b> очень хорошо – выше среднего уровня с несколькими ошибками
хорошо	75–82%	<b>C</b> хорошо – в целом правильная работа с несколькими грубыми ошибками
удовлетворительно	63–74%	<b>D</b> удовлетворительно – посредственно, со значительным количеством недостатков
удовлетворительно	50–62%	<b>E</b> достаточно – выполнение удовлетворяет минимальные критерии оценки
неудовлетворительно	21–49%	<b>FX</b> неудовлетворительно – для получения кредита нужна некоторая доработка
неудовлетворительно	0–20%	<b>F</b> неудовлетворительно – необходимо повторное изучение дисциплины.

## **Методические рекомендации по изучению дисциплины**

Основными формами занятий по дисциплине «Методика физической подготовки ученической молодежи» являются лекции и практические занятия.

Лекции дают систематическое изложение вопросов программы курса, раскрывают наиболее сложные проблемы. На лекциях студенты знакомятся с материалами трех видов спорта: армспорта, гиревого спорта и пауэрлифтинга. В ходе лекций студенты получают указания и рекомендации к самостоятельной работе, советы о прочтении дополнительной спортивной литературы. Некоторые студенты считают, что необязательно вести конспекты лекций. Это ошибочное мнение. Студент, который пассивно слушает лекцию, не ведет ее запись, лишает себя активизирующего средства, позволяющего усвоить учебный материал.

При подготовке к экзаменам и зачетам таким студентам приходится тратить значительно больше времени на усвоение дисциплины. Перед очередной лекцией необходимо внимательно прочитать конспект предыдущей лекции, ознакомиться с соответствующей темой учебной программы, по которой будет читаться лекция. Все это в значительной мере облегчает усвоение нового материала. Слушание и запись лекций – это напряженный труд, требующий постоянного внимания и сознательной дисциплины.

В тетради должно быть записано название темы лекции и пункты плана. Записывать следует только самое существенное. Иные студенты допускают ошибку, считая, что конспект лекций может полностью заменить учебную литературу, и стремятся достоверно записать все то, что говорит лектор. Однако сделать это практически невозможно (стенографией, как правило, мало кто из студентов владеет). Затрата времени и сил на подробную запись не позволяет студенту понимать содержание лекции, он теряет нить излагаемых вопросов и потом сам не может разобраться в своих

записях. Присутствие студента на лекциях превращается в малопродуктивную трату времени.

Рекомендуется следующая техника записи лекций. Записывать основное содержание лекции надо быстро, четко, короткими и точными фразами. Основные положения обязательно выделять подчеркиванием, используя римские и арабские цифры. Запись лекции значительно облегчает сокращение часто встречающихся слов и названий. Приемы сокращений разнообразны, каждый студент может их выработать самостоятельно.

Если в лекции приводятся цитаты, которые студент не успевает дословно записать, то необходимо записать ссылку на источник, начальные или заключительные слова цитаты, чтобы можно было полностью выписать указанную цитату из первоисточника. Лекцию следует писать в общей тетради на одной стороне листа или оставлять широкие поля. Это необходимо для того, чтобы в процессе самостоятельной работы над лекцией дополнить ее, исправить. На полях записывают возникшие в ходе лекции вопросы.

Прослушав лекцию, студент должен приступить к самостоятельным занятиям, в процессе которых достигается глубокое понимание и усвоение вопросов, затронутых в лекции.

Самостоятельные занятия включают работу над записями лекции, изучение рекомендованной литературы.

## **Организация практических занятий по дисциплине «Методика физической подготовки ученической молодежи»**

*Подготовка к практическим занятиям по дисциплине  
«Методика физической подготовки ученической молодежи»*

Практические занятия проходят в спортивном зале, где необходима спортивная форма и спортивный инвентарь. Перед проведением практических занятий необходимо студентам прослушать сведения о технике безопасности.

Подготовка к практическому занятию предусматривает повторение пройденного материала по конспектам лекций, ознакомление с соответствующим разделом учебного пособия из трех видов спорта: армспорта, гиревого спорта и пауэрлифтинга; проработку дополнительной литературы и источников, необходимых для расширения кругозора по определенной теме, подбор и анализ материала для докладов и рефератов, предложенных преподавателем.

Практические занятия по дисциплине «Методика физической подготовки ученической молодежи» способствуют углубленному усвоению теоретических сведений, умению обобщать полученные знания по трем видам спорта: армспорту, гиревому спорту и пауэрлифтингу. Ценность таких занятий состоит в том, что студент имеет возможность не просто слушать, но и обмениваться знаниями, анализировать, сопоставлять, оперировать необходимой терминологией в конкретных видах спорта.

*Организация практических занятий по дисциплине  
«Методика физической подготовки ученической молодежи»*

Основным условием организации практических занятий по дисциплине «Методика физической подготовки ученической молодежи» является состояние здоровья студентов, которые будут осваивать полученные знания на практических занятиях по трем видам спорта: армспорт, гиревой спорт и пауэрлифтинг.

Во время организации практических занятий по **армспорту** необходимо уделить внимание базовой физической подготовленности студентов, переносу двигательных навыков из

других видов спорта, а также предрасположенности к занятиям борьбой на руках.

### **Практические задания**

*Выполнить:*

1. Постановку руки: высокая рука; низкая рука.
2. Захват штыря: рука на столе; рука за столом; рука над столом.
3. Упоры ног: нога в свою стойку; ноги врозь; в стойку соперника; одна нога впереди, другая позади.
4. Захваты: высокий захват; низкий захват; захват «Проигранная кисть».
5. Исходное (стартовое) положение: упор одной ноги в стойку соперника; упор одной ноги в свою стойку; упор на полу: ноги врозь; упор на полу: одна нога впереди, другая позади.
6. Движения кисти: сгибание; закручивание (супинация); выкручивание (пронация); прогибание (отведение); опускание; поднимание.
7. Движения локтя по подлокотнику: атакующие приемы; защитные приемы.
8. Наклоны туловища: параллельно столу; на стол; под стол; в противоположную сторону.
9. Повороты туловища: на 45°; на 75°.
10. Полуприседы: под стол; параллельно стола; одна нога впереди, другая позади; с упором в стойку соперника.
11. Упражнение для локтевого сустава (в сторону).
12. Упражнение для трехглавой мышцы плеча (французский жим).
13. Упражнение для двуглавой мышцы плеча – опускания и поднимание гантели от 90° до 45°.
14. Упражнение для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья – опускания и поднимание гантели от 90° до 45°.
15. Упражнение для широчайшей мышцы спины – (подтягивание на одной руке).
16. Упражнение для мышц предплечья – опускание и поднимание гантели в полупронированном положении предплечья.

17. Упражнение для мышц предплечья – опускание и поднимание гантели в супинированном положении предплечья.

18. Обучение двигательным умениям и навыкам в армспорте (первая фаза, вторая фаза, третья фаза технических приемов борьбы).

19. Обучение осуществлять реализацию задач на этапе начального разучивания (фазы технических приемов борьбы: атакующие приемы, защитные приемы, тренировка фаз технических приемов борьбы в парах).

20. Обучение осуществлять реализацию задач на этапе углубленного разучивания.

21. Обучение осуществлять реализацию задач на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования (тренировка победной фазы атаки и стартовой фазы защиты, упражнения в парах с ремнем и без ремня).

Во время организация практических занятий **по гиревому спорту** необходимо уделить внимание принципам спортивной подготовки гиревиков, а так же учитывать комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической).

### **Практические задания**

1. Научиться использовать методы обучения подниманию гирь?

2. Установить, как развивается сила и силовая выносливость в гиревом спорте путем подбора необходимых методов.

3. Осуществить подбор упражнений для развития мышц кистей и предплечья.

Во время организация практических занятий **по пауэрлифтингу** необходимо уделить внимание методике обучения технике в соревновательных упражнениях и структуре обучения двигательным действиям в пауэрлифтинге. Во время обучения технике выполнения упражнений в пауэрлифтинге необходимо соотносить цель с решением задач по формированию двигательных умений и навыков. В процессе обучения спортивной технике необходимо применять такие методы, в которых основной задачей

которых является создание правильного представления об упражнении.

### **Практические задания**

1. Определить, какие используются методы обучения в пауэрлифтинге.
2. Научиться пользоваться методикой обучения технике в соревновательных упражнениях в пауэрлифтинге.
3. В чем состоит систематичности и постепенного повышения требований к максимальным нагрузкам в пауэрлифтинге?
4. Научиться пользоваться методом применения наглядных средств в пауэрлифтинге.
5. Научиться пользоваться методом целостного упражнения в пауэрлифтинге.
6. Научиться пользоваться методом расчленения упражнения в пауэрлифтинге.
7. Научиться пользоваться соревновательным методом в пауэрлифтинге.

## **Методические рекомендации по выполнению контрольных работ**

Контрольная работа по дисциплине «Методика физической подготовки ученической молодежи» способствует углубленному усвоению предмета, умению обобщать полученные знания. Одним из видов такой работы является контрольная работа, состоящая из трех видов спорта: армспорта, гиревого спорта и пауэрлифтинга.

Выполняя контрольную работу, студент должен показать умение правильно, четко и кратко излагать материал по предложенным вопросам и заданиям, выделяя при этом основные проблемы, категории, взаимосвязи. В процессе подготовки и выполнения контрольной работы необходимо ознакомиться с программой дисциплины «Методика физической подготовки ученической молодежи», изучить рекомендуемую литературу, методические материалы, касающиеся вопросов из трех видов спорта: армспорта, гиревого спорта и пауэрлифтинга.

Преподаватель даёт консультацию по выполнению контрольной работы. Контрольная работа может быть выполнена в двух вариантах напечатана или написана чётким разборчивым почерком с необходимыми полями. Страницы текста должны быть пронумерованы. На первой странице должны быть указаны Ф.И.О. студента, наименование магистерской программы обучения, номер группы, а также указана избранная тема контрольной работы.

Перед написанием контрольной работы студентам необходимо внимательно изучить требования, указанные в представленных методических рекомендациях относительно порядка оформления контрольной работы. Подготовку контрольной работы следует начинать с повторения пройденного материала на лекционных занятиях, записанного в конспектах лекций, правил соревнований и т.д.

Контрольная работа должна быть выполнена на одной стороне листа белой бумаги формата А4; цвет шрифта черный; набор текста необходимо осуществлять стандартным Кегль

(размер) 14 пунктов; шрифт основного текста «Times New Roman» в формате Word; заголовки следует набирать 14 шрифтом (выделять полужирным); межстрочный интервал полуторный; расстояние между названием заголовка и текстом должно быть равно 2 интервалам, а интервал между строками самого текста 1,5мм. размер полей страницы (не менее): правое 1,5 мм, верхнее и нижнее 20 мм, левое 1,5мм; полное выравнивание текста по ширине; отступ красной строки одинаковый по всему тексту; ориентация книжная; сноски – построчные, сплошные; страницы должны быть пронумерованы арабскими цифрами с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой, номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки; общий объем работы 8–10 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы); законченный вариант контрольной работы оформляется в папке скоросшиватель.

## **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и самоконтроля по итогам освоения дисциплины**

Основной формой контроля по дисциплине «Методика физической подготовки ученической молодежи» является экзамен. Его цель заключается в объективной оценке реально достигнутого уровня усвоения материала трех видов спорта: армспорта, гиревого спорта и пауэрлифтинга.

В методических рекомендациях поданы вопросы к экзамену по дисциплине «Методика физической подготовки ученической молодежи» и так же критерии оценивания. Текущий контроль успеваемости осуществляется в следующих формах: устный опрос; проверка выполнения самостоятельных работ; тестирование студентов физическими упражнениями из трех видов спорта: армспорта, гиревого спорта и пауэрлифтинга.

## Вопросы к экзамену

### *Вопросы к экзамену по дисциплине «Методика физической подготовки ученической молодежи»*

1. Из каких исторических периодов состоит история армспорта? Раскройте их.
2. Из каких исторических периодов состоит история гиревого спорта? Раскройте их.
3. Из каких исторических периодов состоит история пауэрлифтинга? Раскройте их.
4. Как называется международная федерация армспорта и сколько в нее входит стран?
5. В каком году начинается история армспорта на территории бывшего СССР?
6. В каком году начинается история армспорта в Луганской Народной Республике?
7. Какие были три периода становления гиревого спорта?
8. В каком году началось формирование тяжелой атлетики как вида спорта?
9. В каком году в России и на Украине возникла тяжелая атлетика, как вид спорта?
10. Какое название новый вид спорта получил от слияния двух английских слов – «power» – сила, мощь и «lifting» – поднятие?
11. Какие существуют термины по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов?
12. Что такое спорт, массовый спорт, спорт высших достижений?
13. В чем состоит индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания?
14. Что такое студенческий спорт, его организационные особенности?
15. Что такое спорт в высшем учебном заведении?
16. Что такое система студенческих спортивных соревнований?

17. Сколько существует этапов обучения движениям?
18. Что такое метод регламентированного упражнения?
19. Какие существуют методы физического воспитания?
20. Что такое метод и методика обучения в армспорте?
21. В чем сущность этапа начального разучивания?
22. В чем сущность этапа углубленного разучивания?
23. В чем сущность этапа закрепления и последующего совершенствования?
24. Что такое метод повторных усилий?
25. Что такое метод максимальных усилий?
26. Что такое метод динамических усилий?
27. Что такое метод изометрических усилий?
28. Что такое комбинированный метод?
29. Какие существуют формы и методы обучения подниманию гирь?
30. Из чего состоит структура и содержание обучения подниманию гирь?
31. Какие используются методы тренировки в гиревом спорте?
32. Каким образом развивается сила и силовая выносливость в гиревом спорте?
33. По какому типу формируется механизм развития необходимого усилия в гиревом спорте?
34. Какие существуют упражнения для развития мышц кистей и предплечья?
35. Какие существуют дидактические принципы в пауэрлифтинге?
36. Какие используются методы обучения в пауэрлифтинге.
37. Из чего состоит структура обучения двигательным действиям в пауэрлифтинге?
38. Что такое методика обучения технике в соревновательных упражнениях в пауэрлифтинге?
39. В чем состоит систематичности и постепенного повышения требований к максимальным нагрузкам в пауэрлифтинге?
40. Что такое метод использования слова в пауэрлифтинге? Раскройте определение.
41. Что такое метод применения наглядных средств в пауэрлифтинге? Раскройте определение.

42. Что такое метод целостного упражнения в пауэрлифтинге? Раскройте определение.

43. Что такое метод расчленения упражнения в пауэрлифтинге? Раскройте определение.

44. Что такое метод программированного обучения в пауэрлифтинге? Раскройте определение.

45. Что такое игровой метод в пауэрлифтинге? Раскройте определение.

### **Задания для самостоятельной работы студентов**

Тема 1. Физическая подготовка старших подростков на занятиях по физической культуре. Развитие силы.

Тема 2. Влияние возрастных особенностей детей, подростков и юношей на развитие силовых способностей.

Тема 3. Особенности влияния физических нагрузок на организм учащихся.

Тема 4. Развитие физических качеств с учетом возрастных особенностей учащихся.

Тема 5. Физическая подготовка старших подростков на занятиях по физической культуре. Развитие силы.

Реферат на тему: «Армспорт и его влияние на физическое развитие занимающихся».

### **Задания для студентов, имеющих индивидуальный график обучения**

Тема 1. Физическая подготовка старших подростков на занятиях по физической культуре. Развитие силы.

Тема 2. Влияние возрастных особенностей детей, подростков и юношей на развитие силовых способностей.

Реферат на тему: «Армспорт и его влияние на физическое развитие занимающихся».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложенные методические рекомендации для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура. Физическое воспитание» направлены на оказание помощи в подготовке к сдаче экзамена по дисциплине «Методика физической подготовки учащейся молодежи». Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплины «Педагогика высшей школы» и основой для изучения дисциплины «Теория и методика профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры» относящихся к базовым дисциплинам.

Изучив структуру дисциплины, студенты смогут пользоваться методическими рекомендациями по изучению дисциплины; методическими рекомендациями по выполнению лабораторных, практических работ и семинарских занятий; методическими рекомендациями по выполнению контрольных работ; оценочными средствами для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и самоконтроля по итогам освоения дисциплины; вопросами к экзамену; организацией работы преподавателя по дисциплине «Методика физической подготовки ученической молодежи»; рекомендациями по работе со специальной литературой по трем видам спорта: армспорт, гиревой спорт и пауэрлифтинг.

Учебное издание

**Драгнев Юрий Владимирович**

**Методика  
физической подготовки  
ученической молодежи**

**Методические рекомендации**

**В авторской редакции**

Подписано в печать 12.02.2019. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times Nev Roman.  
Печать ризографическая. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 1,91.  
Тираж 100 экз. Заказ № \_\_\_\_.

Отпечатано с готового оригинал-макета в ООО «Пресс-экспесс»  
91034, г. Луганск, ул. Ватутина, 89а. Тел.: (0642) 50-08-43

Сделано в ЛНР