Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМК,и.о. проректора по учебной работеканд. пед. наук. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«21» июня 2022 г.  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм»**

**Б1.О.30.06**

**Направление подготовки**

49.03.01 Физическая культура

**Наименование ОПОП**

«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан социально-педагогического факультета, канд. психол. наук., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева «21» июня 2022 г.  |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №10, «16» июня 2022 г.)Заведующий кафедрой, д.б.н., профессор В.С. Беляев.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«16» июня 2022 г. |

**Малаховка 2022**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 940 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48566).

**Составители рабочей программы:**

Андреянова Е.М., ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кондрашов Ю.С. ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Фураев А.Н. к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зулаев И.И. к.п.н., доцент \_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.003 |  ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-1 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-3 – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 |  | УК-7.1. Знает:* основные методы и средства, применяемые в атлетических видах спорта;
* теорию и методику обучения базовым видам спорта: Атлетизм (с учетом специфики избранного вида спорта);
* комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности;
* методики обучения технике упражнений с отягощениями;
* правила использования спортивного оборудования и инвентаря при занятиях с отягощениями;
* основы организации здорового образа жизни.

УК-7.2. Умеет:* применять на практике средства и методы, используемые в атлетических видах спорта;
* использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по атлетическим видам спорта;
* использовать эффективные для вида спорта методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности с использованием отягощений;
* проводить самостоятельно занятия с отягощениями, обучать технике выполнения упражнений с отягощениями, способствовать развитию нравственно-волевых качеств;
* проводить занятия по общей физической подготовке с использованием отягощений.

УК-7.3. Навыки и/или опыт деятельности:* использования основ методики тренировки в атлетических видах спорта;
* проведения тренировок по разносторонней физической подготовке с использованием отягощений, овладению техникой специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами атлетизма;
* в проведении самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий;
* в проведении самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами атлетических упражнений;
* обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования.
 |
| ОПК-1 | **Т****D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  | ОПК-1.1. Знает:* историю и современное состояние атлетических видов спорта их место и значение в физическом воспитании, науке и образовании;
* методики развития физических качеств средствами атлетизма;
* виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке средствами атлетизма;
* комплексы атлетических упражнений для повышения уровня общефизической и специальной подготовленности;
* форму, основные разделы и содержание плана-конспекта занятия с отягощениями;
* основные документы, регламентирующие построение тренировочного процесса с использованием отягощений;
* способы оценки результатов обучения в атлетизме.

ОПК-1.2. Умеет:* планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий;
* подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;
* планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы;
* ставить различные виды задач и организовывать их решения на занятиях с отягощениями;
* использовать на занятиях с отягощениями педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся;
* определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, занимающихся с отягощениями.

ОПК-1.3. Навыки и/или опыт деятельности:* анализа существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке средствами атлетизма (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера);
* формирования содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных атлетических упражнений;
* разработки плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.
 |
| ОПК-3  | **Т****F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды. | ОПК-3.1 Знает:* принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды;
* комплексный план подготовки спортивной команды, индивидуальные планы подготовки спортсменов спортивной команды;
* правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря для тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды;
* методики обучения технике атлетических упражнений, правила техники безопасности при их выполнении;
* приемы самостраховки, помощи и страховки при проведении занятий с отягощениями;
* теорию и методику обучения базовым видам спорта: Атлетизм (с учетом специфики избранного вида спорта);
* средства атлетизма и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
* основы обучения атлетическим упражнениям;
* терминологию в атлетизме;
* способы повышения эффективности педагогического процесса на занятиях с отягощениями;
* методики развития физических качеств средствами атлетических упражнений;
* методики контроля и оценки физической подготовленности занимающихся;
* основы техники упражнений с отягощениями;
* значение и виды (оздоровительный и спортивный) атлетизма как базового вида спорта;
* способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений с отягощениями.

ОПК-3.2 Умеет:* применять технические средства, спортивное оборудование для проведения тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды;
* демонстрировать приемы и способы рациональной техники из арсенала атлетизма при выполнении комплексов по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением;
* проводить самостоятельно тренировочные занятия с использованием отягощений;
* демонстрировать техники страховки и самостраховки при выполнении упражнений с отягощениями, безопасные техники выполнения атлетических упражнений, предупреждать случаи травматизма во время занятий атлетизмом;
* определять (подбирать) и дозировать упражнения с отягощениями в зависимости от поставленных задач;
* применять методы организации занятий с отягощениями с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
* использовать средства атлетизма для формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для избранного вида спорта);
* определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике выполнения упражнений с отягощениями, подбирать приемы и средства для их устранения;
* использовать средства, методы и методические приемы обучения технике выполнения упражнений с отягощениями, развития физических качеств;
* организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений с отягощениями;
* использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях с отягощениями.

ОПК-3.3 Навыки и/или опыт деятельности:* выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения);
* проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы;
* обучения занимающихся основам техники упражнений с отягощениями;
* проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, занимающихся с учетом избранного вида спорта;
* учета двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
* владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений атлетических видов спорта;
* владения атлетической терминологией при объяснении и описании упражнений с отягощениями;
* оказания страховки и помощи занимающимся при обучении упражнениям с отягощениями;
* анализа проведения занятия с отягощениями;
* составления комплекса упражнений по обучению технике выполнения упражнений с отягощениями с учетом возраста и контингента занимающихся.
 |
| ОПК-7  | **Т****D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов. | ОПК-7.1 Знает:* правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря;
* основы техники безопасности при занятиях с различными видами отягощений;
* содержание федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;
* средства и методы восстановления спортивной работоспособности;
* факторы и причины травматизма в атлетизме, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности и формы профилактики травматизма;
* правила техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями;
* общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении занятий с отягощениями с учетом спортивной специализации;
* способы оказания первой доврачебной медицинской помощи;
* правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники в тренажерном зале;
* правила соревнований по атлетическим видам спорта;
* требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в атлетизме.

ОПК-7.2 Умеет:* использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата;
* предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке средствами атлетизма;
* организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты в специализированных атлетических залах;
* оказывать первую доврачебную помощь;
* использовать средства и методы восстановления спортивной работоспособности;
* основываться в профессиональной деятельности на положения федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;
* разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении атлетических упражнений;
* пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой в специализированных атлетических залах;
* обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники в специализированных атлетических залах;
* организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений с отягощениями;
* вести разъяснительную работу по профилактике травматизма и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями;
* демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений с отягощениями, предупреждать случаи травматизма во время занятий с отягощениями.

ОПК-7.3 Навыки и/или опыт деятельности:* контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;
* обеспечения безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке с использованием отягощений;
* обеспечения безопасности занимающихся при проведении занятий атлетизмом;
* оказания при необходимости первой доврачебной медицинской помощи обучающимся, занимающимся на занятиях атлетизмом;
* проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в атлетических видах спорта;
* контроля безопасного выполнения занимающимися упражнений с отягощениями, безопасного использования спортивных тренажеров, оборудования и инвентаря.
 |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 5 семестре в очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестр |
| 5 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися**  | **28** | **28** |
| *В том числе:**Занятия семинарского типа:* Методические занятия | 4 | 4 |
| Практические занятия  | 24 | 24 |
| **Самостоятельная работа студента**  | **44** | **44** |
| **Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)** |  | зачет |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  |
| 1 | Общая характеристика атлетизма | История возникновения и современное состояние атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес. Терминология атлетических видов спорта. Влияние силовых упражнений на организм занимающихся. |
| 2 | Основы техники атлетических видов спорта | Характеристика соревновательных и специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте и бодибилдинге/фитнесе. |
| 3 | Методика обучения атлетическим видам спорта | Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Предупреждение и исправление ошибок. |
| 4 | Развитие физических качеств средствами атлетизма | Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Перенос качеств. Методы тренировки. |
| 5 | Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта | Характеристика залов для занятий атлетическими видами спорта. Перечень необходимого оборудования для атлетических занятий. Причины травматизма при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в атлетических видах спорта. |
| 6 | Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий | Характеристика соревнований. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований. |
| 7 | Основы организации и построения атлетических занятий | Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Содержание занятий для различного контингента занимающихся (подбор упражнений). Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах. Учёт и контроль нагрузки. |

1. **Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| ПЗ | МЗ | СРС |
| 1. | Общая характеристика атлетизма | - | 2 | 4 | 6 |
| 2. | Основы техники атлетических видов спорта | 8 | - | 12 | 20 |
| 3. | Методика обучения атлетическим видам спорта | 6 | - | 10 | 16 |
| 4. | Развитие физических качеств средствами атлетизма | 4 | - | 6 | 10 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта | - | 2 | 4 | 6 |
| 6. | Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий | 2 | - | 4 | 6 |
| 7. | Основы организации и построения атлетических занятий | 4 | - | 4 | 8 |
| ИТОГО: | 24 | 4 | 44 | 72 |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека |  кафедра |
|  | Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г. П. Виноградов. - М. : Советский спорт, 2009. - 328 с. - Библиогр.: с. 323-327. - ISBN 978-5-9718-0296-9  | 91 | 1 |
|  | Терзи, К. Г. Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 297 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-293. - 217.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 79 | - |
|  | Терзи, К. Г. Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Талибов, А. Х. Физическая культура. Атлетизм : учебное пособие / А. Х. Талибов, Д. Д. Дальский, А. А. Алексеев ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Бибилогр.: с. 46-47. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/49862.html](http://www.iprbookshop.ru/49862.html%20) (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 408 c. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/63649.html](http://www.iprbookshop.ru/63649.html%20) (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека |  кафедра |
| 1. | Назаренко Ю. Ф.   Организация и правила соревнований в пауэрлифтинге : учебное пособие / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё, В. М. Дурненко ; СибГАФК. - Омск, 2001. - 128 с. : ил. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 1 | - |
| 2. | Дворкин, Л. С.   Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. - Ростов на Дону : Феникс, 2001. - 384 с. - ISBN 5-222-01940-3 : 77.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 4 | - |
| 3. | Вейдер Д.   Система строительства тела : учебно-методическое пособие / Д. Вейдер ; пер. с англ. Л. А. Остапенко. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 112 с. : ил. - ISBN 5-278-00212-3 : 25.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 6 | - |
| 4. | Сурков, А. Н.   Атлетизм доступный каждому : учебное пособие / А. Н. Сурков ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 1999. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 5. | Зверев, В. Д.   Составление тренировочных программ для начинающих бодибилдеров : учебно-методическое пособие / В. Д. Зверев, Ю. А. Смирнов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. - ил. - Библиогр.: с. 38-39. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**
2. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
3. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
7. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
13. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1 Оборудование и спортивный инвентарь** **специализированного тяжелоатлетического зала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
|  | Возвышение для помоста (подставка под ноги) | штук | 1 |
|  | Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг) | штук | 16 |
|  | Гриф штанги (детский) (7 кг, 10 кг) | штук | 3 |
|  | Гриф штанги (женский) 15 кг | штук | 2 |
|  | Магнезия | кг | 0,5 |
| на человека |
|  | Магнезница | штук | 1 |
|  | Плинты для штангистов (разной высоты) | пар | 4 |
|  | Помост тяжелоатлетический тренировочный | комплект | 6 |
|  | Помост тяжелоатлетический соревновательный | комплект | 2 |
|  | Пирамида для хранения дисков | пар | 6 |
|  | Скамейка гимнастическая  | штук | 2 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
|  | Стойки для приседания со штангой | штук | 5 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг) | комплект | 4 |
|  | Табло информационное световое электронное | штук | 1 |

Тренажерный зал с современными тренажёрами и свободными отягощениями для занятий общефизической подготовкой.

**Оборудование и спортивный инвентарь** **тренажерного зала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Велоэргометр | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг) | штук | 5 |
|  | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное | штук | 9 |
|  | Машина (тренажер) Смита | штук | 1 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Скамья для мышц пресса | штук | 1 |
|  | Скамья (упор) для прогибаний  | штук | 1 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 2 |
|  | Стеллаж для хранения штанг | штук | 1 |
|  | Стул атлетический | штук | 1 |
|  | Тренажер приведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер отведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер сгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер разгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч | штук | 1 |
|  | Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях | штук | 1 |
|  | Тренажер вертикальная тяга | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальная тяга | штук | 1 |
|  | Штанги не разборные (10; 15; 20; 25; 30 кг) | штук | 5 |

Специализированная аудитория (методический кабинет) с наличием современных мультимедийных средств (проектор, экран, видеоплеер, ноутбук, видеокамера, стационарный компьютер с выходом в интернет). Программное обеспечение Microsoft Office лицензия № 46733223 от 01.04.2010 г., контракт от 12.04.2010 г. № 5кт.

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

**Оборудование методического кабинета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Видеокамера | штук | 1 |
|  | Видеоплеер | штук | 1 |
|  | Ноутбук | штук | 1 |
|  | Проектор | штук | 1 |
|  | Стационарный компьютер с выходом в интернет | штук | 1 |
|  | Телевизор | штук | 1 |
|  | Экран | штук | 1 |

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

*«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Теория и методика спортивных единоборств и тяжелой атлетики

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № 6/22 от «21» июня 2022г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Солнцева

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм»

49.03.01 Физическая культура

***Наименование ОПОП:***

«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 10 от «16» июня 2022 г.)

Зав. кафедрой профессор В.С. Беляев/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Малаховка, 2022 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Типовые задания:**
	1. **Примерная тематика рефератов:**

**Раздел 1. Общая характеристика атлетизма.**

1. История зарождения, становления и развития тяжелоатлетического спорта в России и мире.
2. Понятие о силовой тренировке. Принципы оздоровительной и спортивной тренировки.
3. Особенности силовой подготовки подростков, юношей, женщин и лиц старшего возраста.
4. Упражнения для общей и специальной физической подготовки из арсенала бодибилдинга.

**Раздел 2. Основы техники атлетических видов спорта.**

1. Характеристика соревновательных упражнений тяжелой атлетики: рывок и толчок.
2. Характеристика соревновательных упражнений пауэрлифтинга: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа, тяга становая.
3. Характеристика соревновательных упражнений гиревого спорта: рывок гири одной рукой, толчок двух гирь.
4. Характеристика техники упражнений для общей и специальной физической подготовки из арсенала бодибилдинга.

**Раздел 4. Развитие физических качеств средствами атлетизма.**

1. Методы развития физических способностей с использованием отягощений.
2. Методы развития силовых способностей. Методика направленная на увеличения мышечной массы, улучшения рельефа мышц.
3. Методы развития силовых способностей. Методика развитие абсолютной и “взрывной” силы, развитие силовой выносливости.

**Раздел 5. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта.**

1. Классификация тренажеров и упражнений с отягощениями для развития различных мышечных групп (шеи, плечевого пояса, рук, спины, живота, груди, ног).
2. Техника безопасности при подготовке и в ходе проведения атлетических занятий.
3. Характерные травмы и их профилактика в ходе проведения атлетических занятий.

**Раздел 6. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий.**

1. Организация и правила соревнований по гиревому спорту: состав судейской. коллегии: права и обязанности судей. Основные ошибки при выполнении упражнений.
2. Организация и правила соревнований по пауэрлифтингу: состав судейской коллегии: права и обязанности судей. Основные ошибки при выполнении соревновательных упражнений.
3. Организация и правила соревнований по тяжелой атлетике: состав судейской коллегии: права и обязанности судей. Основные ошибки при выполнении упражнений.
4. Организация и правила соревнований по бодибилдингу и фитнесу: состав судейской коллегии: права и обязанности судей.
	1. **Вопросы для проведения опроса:**

**Раздел 1. Общая характеристика атлетизма.**

1. Перечислите основные события оказавшие значительное влияние на формирование атлетических видов спорта в XIX веке.
2. Назовите знаменательные даты.
3. История развития атлетических видов спорта в России (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
4. История развития атлетических видов спорта в мире (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
5. В каком году была создана IWF?
6. Что такое термин?
7. Чем отличается хват от захвата?
8. Как выполняется упор лежа?
9. Зачем нужна терминология при описании техники выполняемого упражнения?
10. Какова последовательность записи физических упражнений.

**Раздел 2. Основы техники атлетических видов спорта.**

1. Дайте описание соревновательным упражнениям тяжелой атлетики с раскрытием действий, периодов и фаз.

2. Дайте описание соревновательным упражнениям гиревого спорта (классическое двоеборье) с раскрытием действий, периодов и фаз.

3. Дайте описание соревновательным упражнениям пауэрлифтинга с раскрытием действий, периодов и фаз.

**Раздел 3. Методика обучения атлетическим видам спорта.**

1. Перечислите этапы процесса обучения двигательным действиям.
2. Перечислите методы обучения в атлетических видах спорта.
3. Назовите причины возникновения ошибок в технике выполнения упражнений.
4. Перечислите пути исправления ошибок.
5. В чем заключается предварительная подготовка занимающихся не имеющих опыта занятий с отягощениями?

**Раздел 4. Развитие физических качеств средствами атлетизма.**

1. Перечислите физические способности.
2. Перечислите силовые способности.
3. Что такое взрывная сила?
4. Как измерить абсолютную силу?
5. Что такое выносливость?
6. Чем отличается общая выносливость от специальной?
7. Что относится к координационным способностям?
8. Какие методы развития гибкости различают?

**Раздел 5. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта.**

1. В чем заключается профилактика травматизма в ходе проведения атлетических тренировок.
2. Перечислите правила безопасности во время проведения атлетических тренировок.
3. Назовите основные зоны тренажерного зала.
4. Перечислите основные принципы комплектования тренажерного зала инвентарем и оборудованием.
5. Перечислите основные гигиенические требования предъявляемые к местам проведения занятий атлетическими видами спорта.
6. Перечислите спортивные снаряды и инвентарь которые используются для проведения атлетических занятий.
7. Назовите основные узлы силового тренажера.
8. В чем отличие моностанции от стереостанции?
9. Назовите основные узлы кардиотренажера.

**Раздел 6. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий.**

1. Опишите основные этапы организации и проведения соревнований по атлетическому виду спорта.
2. Назовите судей, осуществляющих судейство в одном из атлетических видов спорта.
3. Перечислите обязанности судей.
	1. **Перечень заданий для контрольной работы:**

**Раздел 7. Основы организации и построения атлетических занятий:**

**Тема:** Составление план-конспекта основной части занятия с целью развития физических способностей (силовых способностей) состоящего из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя).

**Вариант 1.** Составить план-конспект основной части занятия с целью развития силовых способностей состоящий из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя).

Задание 1. Взрывной силы (отдельной мышечной группы).

Задание 2. Абсолютной силы (отдельной мышечной группы).

Задание 3. Силовой выносливости (отдельной мышечной группы).

**Вариант 2.** Составить план-конспект основной части занятия с целью мышечной гипертрофии отдельных частей тела, состоящий из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя)

Задание 1. Мышц ног.

Задание 2. Мышц рук.

Задание 3. Мышц плечевого пояса.

Задание 4. Мышц груди.

Задание 5. Мышц спины.

**Вариант 3.** Составить план-конспект основной части занятия, проводимого с оздоровительной целью, состоящего из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями и на тренажерах (по заданию преподавателя)

Задание 1. Снижение избыточной массы тела.

Задание 2. Увеличения двигательной активности.

Задание 3. Улучшения опорно-двигательного аппарата.

Задание 4. Рекреационное занятие.

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Студент** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Для занимающихся группы** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задачи занятия:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оборудование и инвентарь:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Вводно-подготовительная часть занятия.****Содержание (упражнения)** | **Дозировка**(кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Основная часть занятия****Содержание (упражнения)** | **Дозировка**(кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Заключительная часть занятия****Содержание (упражнения)** | **Дозировка**(кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |

* 1. **Тестирование технической и физической подготовленности:**

**Раздел 2. Основы техники атлетических видов спорта**

*Техническая подготовленность:*

* демонстрация техники выполнения рывка классического;
* демонстрация техники выполнения толчка классического;
* демонстрация техники соревновательных упражнений силового троеборья (приседание, жим, тяга);
* демонстрация техники соревновательных упражнений гиревого спорта (толчок, рывок);
* демонстрация упражнений на тренажерах и со снарядами (штанга, гири, гантели и т.д.) для различных мышечных групп.

**Раздел 4. Развитие физических качеств средствами атлетизма**

*Физическая подготовленность:*

Мужчины

- рывок штанги двумя руками - 60% от собственного веса;

- толчок штанги двумя руками - 70% от собственного веса;

- приседания со штангой на плечах - 120% от собственного веса;

- жим штанги лежа на горизонтальной

скамейке -100% от собственного веса;

- тяга становая -130% от собственного веса;

- рывок гири левой и правой рукой

весовая категория до 70 кг (16 кг.) -10+10 раз;

весовая категория до 80 кг (16 кг.) -15+15 раз;

весовая категория свыше 80 кг (24 кг.) -10+10 раз;

- толчок двух гирь

весовая категория до 70 кг (16 кг.) -10 раз;

весовая категория до 80 кг (16 кг.) -15 раз;

весовая категория свыше 80 кг (24 кг.) -10 раз.

Или выполнение III спортивного разряда по тяжелой атлетике, силовому троеборью, гиревому спорту.

Женщины

- рывок штанги двумя руками - 50% от собственного веса;

- толчок штанги двумя руками - 60% от собственного веса;

- приседания со штангой на плечах - 70% от собственного веса;

- жим штанги лежа - 50% от собственного веса;

- тяга становая - 100% от собственного веса.

Или выполнение III спортивного разряда по тяжелой атлетике, силовому троеборью.

* 1. **Типовые вопросы для зачета:**
1. История развития атлетических видов спорта в России (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
2. История развития атлетических видов спорта в мире (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
3. История тяжёлой атлетики на Олимпийских играх.
4. Выступление советских/российских тяжелоатлетов на Олимпийских играх.
5. Современное состояние развития атлетических видов спорта.
6. Характеристика соревновательных упражнений в атлетических видах спорта на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
7. Характеристика специально-подготовительных упражнений в атлетических видах спорта (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
8. Характеристика методов обучения техники силовых упражнений.
9. Характеристика методов развития физических качеств.
10. Влияние занятий атлетическими видами спорта на организм занимающихся.
11. Методика обучения атлетическим видам спорта.
12. Методы обучения технике выполнения атлетических упражнений.
13. Последовательность обучения технике выполнения соревновательных упражнений атлетических видов спорта.
14. Исправление ошибок в ходе обучения и совершенствования технической подготовленности атлетов.
15. Методика развития силовых способностей средствами и методами атлетизма.
16. Методика развития скоростных способностей средствами и методами атлетизма.
17. Методика развития выносливости средствами и методами атлетизма.
18. Методика развития координационных способностей средствами и методами атлетизма.
19. Методика развития гибкости средствами и методами атлетизма.
20. Характеристика атлетического зала для занятий силовыми видами спорта.
21. Характеристика свободных отягощений.
22. Характеристика силовых тренажёров для развития отдельных мышечных групп.
23. Характеристика кардиотренажеров.
24. Характеристика травм характерных для атлетизма, причины травм, профилактика травматизма.
25. Техника безопасности в ходе подготовки и проведения атлетических занятий.
26. Методика проведение спортивных соревнований по атлетическим видам спорта.
27. Основные документы соревнований.
28. Права и обязанности судей.
29. Методика проведение физкультурно-массовых мероприятий с участием атлетических видов спорта.
30. Структура тренировочного занятия.
31. Характеристика вводной части атлетического занятия.
32. Характеристика основной части атлетического занятия.
33. Характеристика заключительной части атлетического занятия.
34. Методика построение занятия по атлетическим видам спорта (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
35. Методика тренировки в атлетических видах спорта (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес). Общая характеристика и основные компоненты.
36. Влияние атлетических тренировок на организм занимающихся.
	1. **Тестовые задания.**

**Раздел 1. Общая характеристика атлетизма.**

1. Какие виды спорта входят в атлетизм?
* Бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, гиревой спорт.
* Армрестлинг, бодибилдинг, силовое многоборье, пауэрлифтинг.
* Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, фитнес.
* Тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг.
1. Назовите год рождения тяжелой атлетики в России.
* 1885
* 1896
* 1905
* 1920
1. В каком году тяжелая атлетика была впервые включена в программу Олимпийских игр?
* 1896
* 1920
* 1932
* 1948
1. В каком году была основана Международная федерация гиревого спорта?
* 1896
* 1920
* 1956
* 1992
1. В каком году была создана Международная федерация тяжелой атлетики?
* 1896
* 1905
* 1920
* 1925
1. Что такое термин?
* Объяснение какого-либо действия или явления.
* Описание выполняемого упражнения.
* Точное и однозначное понятие, о чем бы то ни было.
* Указание к выполнению двигательного действия.
1. Чем отличается хват от захвата?
* Шириной.
* Длинной.
* Это одинаковые действия.
* Это не связанные действия.
1. Как выполняется упор лежа?
* С опорой на колени и локти.
* С опорой на кисти и стопы.
* С опорой на кисти и колени.
* С опорой на пальцы рук и ног.
1. Зачем нужна терминология при описании техники выполняемого упражнения?
* Для расширения кругозора занимающихся.
* Для ознакомления занимающихся с терминологией вида спорта.
* Для упрощения процесса объяснения.
* Для ускорения процесса овладенения двигательным действием.
1. Какова последовательность записи атлетических упражнений.
* Исходное положение, вид отягощения, вид захвата, ширина хвата, выполняемое движение.
* Вид отягощения, исходное положение, выполняемое движение, ширина хвата, вид захвата.
* Выполняемое движение, вид отягощения, исходное положение, вид захвата, ширина хвата.
* Исходное положение, выполняемое движение, вид отягощение, вид захвата и ширина хвата.
1. Женщины допущены к официальным соревнованиям по тяжелой атлетике на Олимпийских играх:
* в 1995 г.
* в 1999 г.
* в 2000г.
* в 2005г.
1. Основатель отечественной тяжелой атлетики:
* Я.Краузе.
* В.Ф. Краевский.
* Р.А. Роман.
* И.И. Лебедев.

**Раздел 2. Основы техники атлетических видов спорта**

1. Какие действия входят в выполнение соревновательных упражнений?
* Вводно-подготовительные, главные, завершающие.
* Подготовительные, основные, заключительные.
* Начальные, основные, вспомогательные.
* Специально-подготовительные, специальные, окончательные.
1. Перечислите периоды выполнения основных действий рывка штанги.
* Тяга, рывок, подсед, вставание.
* МОШ, тяга, подсед.
* Тяга, подрыв, подсед.
* Старт, тяга, подрыв.
1. Какие фазы включает в себя период подрыв в ходе выполнения основных действий подъема штанги на грудь?
* Фазы амортизации и подседа.
* Фазы амортизации и финального разгона.
* Фазы финального разгона и подседа.
* Фазы предварительного и финального разгона.
1. Какие периоды входят в основные действия при выполнении приседаний?
* Периоды: опускание в подсед и вставание из подседа.
* Периоды: опускание в подсед, подсед и вставание из подседа.
* Периоды: приседание в подсед и вставание из подседа.
* Периоды: подготовки к седу, сед, вставание из седа.
1. Дайте правильное определение соревновательным упражнениям пауэрлифтинга (согласно техническим правилам).
* Приседания, жим, тяга.
* Приседания, жим лежа на горизонтальной скамье, тяга становая.
* Приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, становая тяга штанги.
* Приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги сумо.
1. Какие фазы входят в основные действия выполнения жима штанги лежа на горизонтальной скамье?
* Фазы: опускание, нахождение штанги на груди, предварительный жим, собственно жим.
* Фазы: свободное торможение, нахождение штанги на груди, предварительный жим, прохождение «мертвой зоны», финальный жим.
* Фазы: свободное опускание, нахождение штанги на груди до команды «жим», нахождение штанги на груди после команды «жим», прохождение «мертвой зоны», финальный жим.
* Фазы: свободное опускание, опускание при активном торможении, нахождение штанги на груди до команды «жим», нахождение штанги на груди после команды «жим», предварительный жим, прохождение «мертвой зоны», финальный жим, фиксация.
1. Какие упражнения входят в программу классического двоеборья в гиревом спорте.
* Толчок двух гирь от груди (короткий цикл) и рывок гири поочередно одной и другой рукой.
* Толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл) и эстафета.
* Рывок гири поочередно одной и другой рукой и толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл)
* Рывок гири поочередно одной и другой рукой и эстафета.
1. Гири какого веса считаются соревновательными?
* 8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг, 40 кг.
* 16 кг, 24 кг, 32 кг.
* 16 кг, 32 кг.
* Только 32 кг.
1. Какие действия выполняет атлет во время выполнения рывка гири поочередно одной и другой рукой.
* Вводно-подготовительные, главные, завершающие.
* Подготовительные, основные, заключительные.
* Начальные, основные, вспомогательные.
* Специально-подготовительные, специальные, окончательные.
1. Перечислите основные ошибки при которых выполнение рывка гири поочередно одной и другой рукой не засчитывается.
* При касание свободной рукой тела, гири или помоста; дожиме гири вверху; отсутствие фиксации; есть лишний замах.
* При касание свободной рукой помоста; дожиме гири вверху; нет фиксации; есть лишний замах.
* При касание свободной рукой тела, гири или помоста; дожиме гири вверху.
* Только при дожиме гири вверху.
1. В гиревом спорте соревнования проводятся по следующим программам:
* Классическое двоеборье, толчок двух гирь с опусканием в положение вис, после каждого подъема, жим двух гирь, жим одной гири.
* Классическое двоеборье, толчок двух гирь с опусканием в положение вис, после каждого подъема, жонглирование, эстафета.
* Рывок гири одной рукой и толчок двух гирь по короткому циклу, эстафета, жонглирование, жим двух гирь.
* Рывок гири одной рукой и толчок двух гирь по короткому циклу, толчок двух гирь по длинному циклу, эстафета, махи гирями.
1. Траектория движения штанги это:
* Путь, который проходит штанга во время подъема.
* Весь путь штанги от подъема до опускания снаряда на помост.
* Самый короткий путь подъема снаряда.
* Оптимальный путь для подъема снаряда.
1. В гиревом спорте, старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание - это:
* Техника выполнения рывка.
* Техника выполнения жонглирования.
* Техника выполнения точка по длинному циклу.
* Техника выполнения толчка по короткому циклу.

**Раздел 3. Методика обучения атлетическим видам спорта**

1. Перечислите фазы формирования двигательного навыка.
* Иррадиация, концентрация, стабилизация.
* Концентрация, иррадиация, стабилизация.
* Стабилизация, иррадиация, концентрация.
* Иррадиация, стабилизация, концентрация.
1. Перечислите методы обучения в атлетических видах спорта.
* Ударный, динамический, изометрический.
* Статический, миометрический, плиометрический.
* Словестный, наглядный, практический.
* Вербальный, аналитический, гностический.
1. Назовите методы освоения при практическом обучении изучаемого двигательного действия.
* Метод частичного упражнения, метод глобального изучения.
* Метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения.
* Метод циклического упражнения и метод ациклического упражнения.
* Метод выделения и метод подстановки.
1. Что такое двигательное умение?
* Совершенное выполнение двигательного действия.
* Двигательное действие неустойчивое к действию сбивающих факторов.
* Двигательное действие после процесса его освоения.
* Оптимальная степень владения двигательным действием.
1. Что такое двигательный навык?
* Совершенное выполнение двигательного действия.
* Двигательное действие неустойчивое к действию сбивающих факторов.
* Двигательное действие после процесса его освоения.
* Оптимальная степень владения двигательным действием.
1. В чем основное отличие умения от двигательного навыка?
* Продолжительностью их выполнения.
* Степенью их освоенности.
* Количеством двигательных действий.
* Направлением выполняемых движений.
1. Назовите причины возникновения ошибок в технике выполнения упражнений.
* Недостаточное или неправильное представление о двигательном действии, неточное выполнение предварительных действий, недостаточное развитие двигательных способностей, психологическая неподготовленность.
* Недостаточное или неправильное представление о двигательном действии, недостаточное развитие двигательных способностей, психологическая неподготовленность.
* Недостаточное или неправильное представление о двигательном действии, психологическая неподготовленность.
* Только недостаточное или неправильное представление о двигательном действии.
1. Перечислите пути исправления ошибок.
* Приостановка занятий на требуемый промежуток времени для адекватного восприятия техники изучаемого упражнения занимающимся.
* Увеличение скорости выполнения, добавление сбивающих факторов.
* Многократное выполнение упражнения с изменением вариантов его исполнения и изменяющимся весом снаряда, широкое использование словесного метода обучения.
* Объяснение, разъяснение, демонстрация, многократное воспроизведение части или всего упражнения выполняемого с ошибкой с оптимальным весом, оптимальная психологическая обстановка.
1. В чем заключается предварительная подготовка занимающихся не имеющих опыта занятий с отягощениями?
* В обучении занимающихся поднятию ими отягощений в том числе и в бытовых условиях.
* В обучении занимающихся правильному стартовому положению.
* В обучению занимающихся правильному натуживанию.
* В обучению занимающихся правильному напряжению мышц во время поднятия штанги.
1. Итогом процесса обучения должен стать?
* Призовое место на ближайших соревнованиях.
* Исключение излишних степеней свободы.
* Теоретические знания полученные об изучаемом упражнении.
* Способность к обучению других занимающихся.
1. Последовательность действий при обучении двигательному действию:
* Создание представления, разучивание по частям, разучивание в целом с коррекцией ошибок, закрепление.
* Разучивание действия целиком, выявление ошибок, коррекция ошибок.
* Разучивание действия целиком с постепенным повышением нагрузок.
* Разучивание действия целиком, если возникают ошибки –снижать нагрузку.

**Раздел 4. Развитие физических качеств средствами атлетизма**

1. Перечислите физические способности.
* Сила, скорость, выносливость, ловкость, мобильность.
* Сила, быстрота, выносливость, координация, амплитудные.
* Силовые, выносливые, амплитудные, координационные, скоростные.
* Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.
1. Перечислите силовые способности.
* Быстрая сила, динамическая сила, статическая сила.
* Изометрическая сила, динамическая сила, кинетическая сила.
* Взрывная сила, силовая выносливость, абсолютная сила.
* Скоростно-силовая выносливость, скоростная сила, максимальная сила.
1. Что такое взрывная сила?
* Время выполнения упражнения.
* Время от начала раздражения до ответной реакции мышц.
* Время преодоления внешнего сопротивления.
* Проявление максимальных усилий за минимальный промежуток времени.
1. Как измерить абсолютную силу?
* Выполняя контрольные упражнения с максимальным весом.
* С использованием измерительных инструментов в ходе выполнения упражнений с субмаксимальным весом.
* Инструментально или с использованием контрольных упражнений.
* Выполняя статические и динамические усилия на тензоплатформе.
* С помощью гониометра или акселерометра.
1. Что такое силовая выносливость?
* Способность максимально долгое время выполнять циклические движения при беге на длинные дистанции.
* Способность выстоять со штангой над головой до команды судьи «опустить».
* Способность длительное время выполнять работу силового характера не снижая ее эффективности.
* Способность сохранять высокую работоспособность при беге на короткие дистанции.
1. Перечислите режимы мышечных напряжений.
* Миометрический, плиометрический, изометрический, безнагрузочный.
* Преодолевающий, уступающий, ударный, электростимуляционный.
* Динамический, статический, комбинированный.
* Динамический, изокинетический и изометрический.
1. Перечислите методы развития силовых способностей.
* Максимальных усилий, непредельных повторных усилий, ударный.
* Динамических усилий, статических усилий, ударный.
* Максимальных усилий, околомаксимальных усилий, динамических усилий, статических усилий.
* Миометрический, плиометрический, изометрический, безнагрузочный, электростимуляционный.
1. Какова приоритетность развития силовых способностей в тяжелой атлетике?
* Все силовые способности в равной степени.
* Силовая выносливость, взрывная сила, абсолютная сила.
* Взрывная сила, абсолютная сила, силовая выносливость.
* Абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость.
1. Какая силовая способность является доминирующей в пауэрлифтинге?
* Абсолютная сила.
* Взрывная сила.
* Силовая выносливость.
* Все силовые способности.
1. Что является основным средством развития физических качеств.
* Влияние внешней среды, физические упражнения и средства восстановления.
* Физические упражнения.
* Физические упражнения только из атлетических видов спорта
* Средства катаболизма и метаболизма.

**Раздел 5. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта**

1. В чем заключается профилактика травматизма в ходе проведения атлетических тренировок?
* Выполнение общей и специальной разминки во время выполнения упражнений.
* Соблюдение правил сборки и разборки спортивных снарядов и тренажеров, разминка и страховка.
* Соблюдение техники безопасности перед, во время и после окончания проведения занятий.
* Соблюдение правил ношения спортивной формы, разминка, страховка и самостраховки при выполнении упражнений.
1. Какие гигиенические требования должны соблюдаться при подготовке и проведении атлетических занятий?
* Оптимальные количество занимающиеся, температуры, влажности, освещенности, вентиляции.
* Оптимальные значения температуры, влажности, освещенности, вентиляции и количества занимающихся на 1 м2.
* Оптимальные значения температуры, влажности, освещенности, вентиляции и с учетом числа занимающихся.
* Оптимальные значения температуры, влажности, освещенности, вентиляции и чистота помещений и оборудования.
1. Назовите основные зоны тренажерного зала.
* Силовых тренажеров, кардиотренажеров, свободных весов, стретчинг, разминки и выполнения упражнений с весом собственного тела, специальная зона.
* Силовых тренажеров, кардиотренажеров, свободных весов, стретчинг, разминки и выполнения упражнений с весом собственного тела.
* Силовых тренажеров, кардиотренажеров, стретчинг, разминки и выполнения упражнений с весом собственного тела, специальная зона.
* Силовых тренажеров, кардиотренажеров, свободных весов.
1. Перечислите основные принципы комплектования тренажерного зала инвентарем и оборудованием.
* Достаточно свободного места для всех занимающихся во время выполнение упражнений и отдыха.
* Соблюдение требований федерации фитнеса по расстановке оборудования с учетом буферных зон.
* Соблюдение техники безопасности и гигиенических требований в местах проведения занятий.
* Соблюдение технических правил эксплуатации тренажеров.
1. В чем отличие тренажеров для коммерческого и бытового использования?
* В более массивном грузоблоке.
* В возможности выполнять упражнения с большей нагрузкой..
* В возможности выполнять упражнения нескольким занимающимся одновременно.
* В месте использования.
1. Назовите основные узлы силового тренажера.
* Конструкция тренажера, система нагрузки, система передачи нагрузки, компьютер.
* Рама тренажера, система полиспастов, ручки для занимающегося, система грузоблоков.
* Рама тренажера, место размещение занимающегося, узел взаимодействия занимающегося с тренажером, системы нагружения, система передачи нагрузки от системы нагружения узлу взаимодействия.
* Рама тренажера, место нахождения занимающегося, орган управления тренажером, система нагружения тренажера, сенсорный датчики съема показателей ЧСС, телеметрический приемник показателей ЧСС от нагрудного датчика, система страховки.
1. В чем отличие моностанции от стереостанции?
* Моностанция позволяет разместить только одного человека, а стереостанция - два.
* Моностанция позволяет выполнить только движение двумя конечностями одновременно, а стереостанция позволяет осуществлять независимые поочередные и даже встречнонаправленные движения.
* Моностанция позволяет нагружать только одну группы мышц, а стереостанция - две.
* Моностанция позволяет выполнить только одно упражнение, а стереостанция - два.
1. Назовите основные узлы кардиотренажера.
* Конструкция тренажера, система нагрузки, система передачи нагрузки, компьютер.
* Рама тренажера, система нагружения, ручки для занимающегося, система мониторинга.
* Рама тренажера, место размещение занимающегося, узел взаимодействия занимающегося с тренажером, система нагружения, система передачи нагрузки от системы нагружения узлу взаимодействия.
* Рама тренажера, место нахождения занимающегося, орган управления тренажером, система нагружения тренажера, сенсорный датчики съема показателей ЧСС, телеметрический приемник показателей ЧСС от нагрудного датчика, система страховки.
1. Что понимается под свободными весами?
* Вес собственного тела, различные отягощения которые можно использовать для нагружения штанги, гантелей и других снарядов.
* Штанги; гантели; гири; манжеты, пояса и ремни - утяжелители, бодибары, медболы.
* Только разборные штанги, гантели и гири.
* Только не разборные штанги, гантели и гири.
1. С использованием какого оборудования и инвентаря не рекомендуется выполнять упражнения женщинам.
* Штанг и гантелей.
* Гимнастических снарядов и штанг.
* С весом собственного тела и штанг.
* Ограничений нет.

**Раздел 6. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий**

1. Что содержат технические правила атлетических видов спорта?
* Основные положения по проведению соревнований.
* Правила выполнения соревновательных упражнений.
* Права и обязанности спортсменов и судей.
* Подробное описание условий и порядка проведения соревнований.
1. Что содержит положение о соревнованиях?
* Основные положения по проведению соревнований.
* Правила выполнения соревновательных упражнений.
* Права и обязанности спортсменов и судей.
* Подробное описание условий и порядка проведения соревнований.
1. Что содержит заявка о намерении принять участие в соревнованиях?
* Требуемые положением сведения о претендентах на участие в соревнованиях.
* Требуемые техническими правилами сведения о претендентах на участие в соревнованиях.
* Данные о спортсмене и тренере.
* Результат медицинского контроля спортсмена.
1. Соревнования по атлетическим видам спорта могут быть.
* Показательные, контрольные, итоговые.
* Главные, второстепенные, текущие.
* Личные, командные, личные с командным зачетом.
* Круговыми или смешанными.
1. Перечислите состав судей на соревнованиях по атлетическим видам спорта.
* Главные судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря, секретарь, судья информатор, судья хронометрист, судья при участниках, судьи на помосте (в категории).
* Главные судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря, секретарь, судья информатор, судья хронометрист, судья при участниках, судьи на помосте (в категории), врач.
* Главные судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря, секретарь, судья информатор, судья хронометрист, судья при участниках, судьи на помосте (в категории), ассистенты, врач.
* Главные судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря, секретарь, судья информатор, судья хронометрист, судья при участниках, судьи на помосте (в категории), ассистенты.
1. Перечислите обязанности главного судьи.
* Руководить ходом соревнований и решать возникающие вопросы.
* Является главным экспертом в решении спорных ситуаций.
* Имеет неограниченные полномочия при проведении соревнований.
* Отвечает за порядок определения победителей и их награждение.
1. Перечислите обязанности судьи при участниках.
* Является основным судьей для участников, выносящим единоличное решение по протестам и заявлениям.
* Является посредником между участниками соревнований, их представителями и судейской коллегией.
* Следит за состоянием зала разминки и его комплектностью.
* Определяет очередность выхода спортсменов на помост для выполнения упражнений.
1. Перечислите обязанности судей на помосте.
* Оценивать правильность выполнения упражнения согласно государственному стандарту данного вида спорта.
* Оценивать правильность выполнения упражнения согласно техническим правилам вида спорта.
* Оценивать правильность выполнения упражнения согласно положению о соревнованиях.
* Оценивать правильность выполнения упражнения согласно регламенту проведения соревнований.
1. Что учитывают судьи при определении победителя в тяжелой атлетике.
* Наибольший результат по сумме двух упражнений, наименьший собственный вес, наибольший номер жеребьевки.
* Наибольший результат по сумме двух упражнений, использование меньшего количества попыток для поднятия большей суммы, наименьший вес штанги в предыдущей попытке, наименьший номер жеребьевки.
* Наибольший результат в толчке (поскольку это основное упражнение), использование меньшего количества попыток для поднятия большей суммы, номер жеребьевки.
* Наибольший результат по сумме двух упражнений, наименьший номер жеребьевки.
1. Что учитывают судьи при определении победителя в гиревом спорте (классическое двоеборье).
* Наибольшее количество подъемов гири, наименьший собственный вес участника.
* Наибольшее количество подъемов гири, наименьший номер жеребьевки.
* Наибольшее количество подъемов гири, наибольший собственный вес участника.
* Наибольшее количество подъемов гири, наибольший номер жеребьевки.
1. В пауэрлифтинге, решение о неудачном завершении попытки выносит:
* Старший судья на помосте.
* Старший и боковые судьи на помосте.
* Секретарь и главный судья.
* Главный судья соревнований.
1. Соревновательные упражнения в тяжелой атлетике:
* Рывок и толчок классические.
* Приседания и тяга становая.
* Жим лежа и рывок.
* Тяга становая и наклоны.
1. Чем отличаются правила соревнований для женщин в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге от мужских:
* Отличаются от мужских.
* Не отличаются от мужских.
* Отличаются от мужских только в части весовых категорий.
* Соревновательными упражнениями.
1. Классический толчок – это:
* соревновательное упражнение в тяжелой атлетике;.
* выталкивание снаряда с груди.
* выталкивание снаряда из-за головы.
* выталкивание снаряда, взятого со стоек.
1. Классический рывок – это:
* резкое увеличение скорости движения.
* финишное ускорение атлета.
* соревновательное упражнение в тяжелой атлетике.
* подъем штанги вверх на прямые руки без подседа.
	1. **Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

**Критерии оценки рефератов:**

Оценка **«**зачтено» ставится студентам, выполнившим основные требования, предъявляемые к реферату и его защите. При этом допускаются незначительные недочёты. В частности, имеющиеся неточности в изложении материала; отсутствии логической последовательности в суждениях; не достаточному объём реферата; наличие упущений в оформлении; неполные ответы на дополнительные вопросы при защите реферата.

1. Оценка **«**не зачтено» ставится студентам, тема реферата которых не раскрыта, при защите показавших существенное непонимание проблемы, допустившим принципиальные ошибки при изложении материала, использовавшие при написании сомнительные источники, допустившим грубые ошибки при защите или оформленные не по ГОСТУ.

**Критерии оценки опроса:**

Оценка **«**зачтено» ставится на зачете студентам, уровень знаний которых отражает содержание фактического материала по программе. Демонстрирует логику, структуру, аргументированность ответа, готовность к дискуссии, уровень самостоятельного мышления, умений приложить теорию к практике.

1. Оценки «не зачтено» ставятся студентам, имеющим существенные пробелы в знании основного материала по отдельным разделам программы, а также допустившим принципиальные ошибки при изложении пройденного материала.

**Критерии оценки контрольной работы:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
2. Представлены четко сформулированные задачи учебно-тренировочного занятия. Перечислены материально-технические условия необходимые для решения поставленных задач.
3. Запланированные средства решения задач учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
4. Полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
5. Показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
6. Предусмотрены меры по обеспечению безопасности занятий.

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если:

1. Запланированные средства решения задач не в полной мере учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
2. Не представлены методические указания.

- оценка **«**удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если:

1. Не полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
2. Не показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы не соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
2. Содержание учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий не структурировано, подобраны не адекватные средства и методы.

**Критерии оценки тестирование технической и физической подготовленности:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, успешно продемонстрировавшим технику выполнения соревновательных упражнений атлетических видов спорта без грубых ошибок и выполнившим вышеперечисленные нормативы;

- оценка «не зачтено» ставится студенту, не выполнившему наименьшие нормативы, предусмотренные программой обучения или в случае пропуска занятий студентом в объеме 60% и более без уважительной причины.

**Критерии оценки зачета:**

Оценка «зачтено» ставится на зачете студентам, уровень знаний которых соответствует требованиям сформированных компетенций, выполнивших контрольную работу, предоставивших реферат с последующей его зашитой, успешно прошедших тестирования по демонстрации техники соревновательных упражнений атлетических видов спорта и выполнивших контрольные нормативы.

1. Оценки «не зачтено» ставятся студентам, имеющим существенные пробелы в знании основного материала по программе, а также допустившим принципиальные ошибки при изложении пройденного материала, не предоставивших реферат или не защитивших его, выполнивших контрольную работу с грубыми ошибками, не сдавших тестирование по демонстрации техники выполнения соревновательных упражнений атлетических видов спорта или не прошедших контрольные испытания.

**Критерии оценки тестовых заданий:**

«Зачтено» - 60% и выше правильных ответов.

Студенты обязаны сдать все зачеты в строгом соответствии с рабочими учебными планами, а также утвержденными рабочими программами дисциплин, содержание которых едино для социально-педагогического факультета и факультета заочной формы обучения.

Зачеты принимаются преподавателями в соответствии с запланированной учебной нагрузкой и в сроки, определяемые графиками учебного плана.

При невозможности проведения преподавателем зачета в установленные учебным графиком сроки заведующий кафедрой может поручить прием зачета другому преподавателю кафедры.