Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Морозов Антон Павлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 04.09.2025 09:48:11
Уникальный программный ключ:
d548da8d7554525a6f496121953defd1cb6c4087

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики тяжелой атлетики имени А.Н. Воробьева

СОГЛАСОВАНО
Начальник Учебно-
методического управления
канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко
«19» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Председатель УМК
проректор по учебной работе
канд. пед. наук, доцент А.П. Морозов
«19» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм»
Б1.О.32.06

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Наименование ОПОП
«Физическая культура для различного контингента населения»
«Физическая культура в образовательных учреждениях»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная/заочная

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
физической культуры,
канд. юрид. наук, доцент
И.С. Полянская
«19» мая 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
заочной формы обучения,
канд. пед. наук, профессор
В.Х Шнайдер
«19» мая 2025 г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании кафедры
(протокол №12,
«24» апреля 2025 г.)
Заведующий кафедрой,
канд. пед. наук,
доцент И.И. Зулаев
«24» апреля 2025 г.

Малаховка 2025

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики тяжелой атлетики имени А.Н. Воробьева

СОГЛАСОВАНО
Начальник Учебно-
методического управления
канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко
_____
«19» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Председатель УМК
проректор по учебной работе
канд. пед. наук, доцент А.П. Морозов
_____
«19» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм»
Б1.О.32.06

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Наименование ОПОП
«Физическая культура для различного контингента населения»
«Физическая культура в образовательных учреждениях»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная/заочная

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
физической культуры,
канд. юрид. наук, доцент
_____И.С. Полянская
«19» мая 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
заочной формы обучения,
канд. пед. наук., профессор
_____В.Х Шнайдер
«19» мая 2025 г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании кафедры
(протокол №12,
«24» апреля 2025 г.)
Заведующий кафедрой,
канд. пед. наук,
доцент И.И. Зулаев
_____
«24» апреля 2025 г.

Малаховка 2025

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), с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1456 от 26 ноября 2020 г.

Составители рабочей программы:

Зулаев И.И., канд. пед. наук, доцент _____

Андреянова Е.М., ст. преподаватель _____

Кондрашов Ю.С. ст. преподаватель _____

Рецензенты:

Фураев А.Н. д-р пед. наук, профессор _____

Чудаков А.В. канд. пед. наук, 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			
05.005	"Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н	**СИМР**

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	**СИМР** **F/05.6** Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся	**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	**СИМР** **F/05.6** Планирование и методическое сопровождение	**ОПК-3.1 Знает:** принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды; комплексный план подготовки

	спортивной подготовки занимающихся	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	**СИМР** **F/05.6** Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся	**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.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части образовательной программы. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 72 часа изучается в 5 семестре в очной форме обучения, в 8 семестре заочной форме обучения и в 6 семестре ускоренное обучение. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

очная форма обучения

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**

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестр
			8
Контактная работа преподавателя с обучающимися		**8**	**8**
В том числе: *Занятия семинарского типа:* Методические занятия		2	2
Практические занятия		6	6
Самостоятельная работа студента		**64**	**64**
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)			зачет
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	**72**
	зачетные единицы	**2**	**2**

4. 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.

5. Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:

очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы			Всего часов
		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

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы			Всего часов
		ПЗ	МЗ	СРС	
1.	Общая характеристика атлетизма	-	2	4	6
2.	Основы техники атлетических видов спорта	2	-	8	10
3.	Методика обучения атлетическим видам спорта	2	-	10	12
4.	Развитие физических качеств средствами атлетизма	-	-	12	12
5.	Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта	-	-	8	8
6.	Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий	-	-	10	10
7.	Основы организации и построения атлетических занятий	2	-	12	14
ИТОГО:		6	2	64	72

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

6.1. Основная литература

№ п/п	Наименование издания	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	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
2.	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	-
3.	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	-
4.	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	-
5.	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	1	-

	(дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
6.	Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63649.html (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	-

7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований https://antiplagiat.ru/
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
3. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
4. Московская государственная академия физической культуры https://mgafk.ru/
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) https://edu.mgafk.ru/portal
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК https://vks.mgafk.ru/
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки http://obrnadzor.gov.ru/ru/
8. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) http://lib.mgafk.ru
10. Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/
11. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru
12. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru
13. Электронно-библиотечная система РУКОНТ https://lib.rucont.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1 Оборудование и спортивный инвентарь специализированного тяжелоатлетического зала.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
2.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1
3.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	штук	16
4.	Гриф штанги (детский) (7 кг, 10 кг)	штук	3
5.	Гриф штанги (женский) 15 кг	штук	2
6.	Магнезия	кг	0,5 на человека
7.	Магнезница	штук	1
8.	Плинты для штангистов (разной высоты)	пар	4
9.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	6
10.	Помост тяжелоатлетический соревновательный	комплект	2
11.	Пирамида для хранения дисков	пар	6
12.	Скамья гимнастическая	штук	2
13.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	8
15.	Стойки для приседания со штангой	штук	5
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	4
18.	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
1.	Велоэргометр	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг)	штук	5
4.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
5.	Зеркало настенное	штук	9
6.	Машина (тренажер) Смита	штук	1
7.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
8.	Скамья для мышц пресса	штук	1
9.	Скамья (упор) для прогибаний	штук	1
10.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
11.	Стеллаж для хранения штанг	штук	1
12.	Стул атлетический	штук	1
13.	Тренажер приведение бедер	штук	1
14.	Тренажер отведение бедер	штук	1
15.	Тренажер сгибание голени	штук	1
16.	Тренажер разгибание голени	штук	1
17.	Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч	штук	1
18.	Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях	штук	1
19.	Тренажер вертикальная тяга	штук	1
20.	Тренажер горизонтальная тяга	штук	1
21.	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
1.	Видеокамера	штук	1
2.	Видеоплеер	штук	1
3.	Ноутбук	штук	1
4.	Проектор	штук	1
5.	Стационарный компьютер с выходом в интернет	штук	1
6.	Телевизор	штук	1
7.	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»

Кафедра теории и методики тяжелой атлетики имени А.Н. Воробьева

УТВЕРЖДЕНО
решением Учебно-методической комиссии
протокол № 12/24 от «19» мая 2025 г.
Председатель УМК,
проректора по учебной работе
_____А.П. Морозов
«19» мая 2025 г

Фонд оценочных средств
по дисциплине

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм»

49.03.01 Физическая культура

Наименование ОПОП:
«Физическая культура для различного контингента населения»
«Физическая культура в образовательных учреждениях»

Форма обучения
очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол № 12 от «24» апреля 2025 г.)
Зав. кафедрой доцент И.И. Зулаев/_____
«24» апреля 2025 г.

Малаховка, 2025 год

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»

Кафедра теории и методики тяжелой атлетики имени А.Н. Воробьева

УТВЕРЖДЕНО
решением Учебно-методической комиссии
протокол № 12/24 от «19» мая 2025 г.
Председатель УМК,
проректора по учебной работе
_____А.П. Морозов
«19» мая 2025 г

Фонд оценочных средств
по дисциплине

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм»

49.03.01 Физическая культура

Наименование ОПОП:
«Физическая культура для различного контингента населения»
«Физическая культура в образовательных учреждениях»

Форма обучения
очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол № 12 от «24» апреля 2025 г.)
Зав. кафедрой доцент И.И. Зулаев/_____
«24» апреля 2025 г.

Малаховка, 2025 год

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Паспорт фонда оценочных средств

Формируемые компетенции	Трудовые функции (при наличии)	ЗУНы	Индикаторы достижения
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	Поддерживает должный уровень физической подготовленности **(тестирование технической и физической подготовленности).**

		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	**СИМР F/05.6** Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся	**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;	Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста **(разрабатывает план-конспект занятия для занимающихся).**

		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	**СИМР F/05.6** Планирование и методическое сопровождение спортивной	**ОПК-3.1 Знает:** принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды; комплексный план подготовки спортивной команды, индивидуальные	Владеет средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности **(отвечает на опрос, защищает реферат).** Применяет на практике комплексы атлетических упражнений,

	подготовки занимающихся	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	направленные на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности **(составляет комплексы атлетических упражнений для ОФП и СФП в составе плана-конспекта).**

		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	**СИМР F/05.6** Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся	**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	Использует теоретические аспекты техники безопасности, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при подготовке и в ходе проведения атлетических занятий **(защита реферата, опрос).**

		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.	

2. Типовые задания:

2.1. 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.

2.2. 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.

2.3. 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.**	**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**

2.4. 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 скамья -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.

2.5. 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.

2.6. Тестовые задания (пример):

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.

2. Назовите год рождения тяжелой атлетики в России.
- 1885
- 1896
- 1905
- 1920

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.

2. Перечислите периоды выполнения основных действий рывка штанги.
- Тяга, рывок, подсед, вставание.
- МОШ, тяга, подсед.
- Тяга, подрыв, подсед.
- Старт, тяга, подрыв.

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.

2. Перечислите методы обучения в атлетических видах спорта.
- Ударный, динамический, изометрический.
- Статический, миометрический, плиометрический.
- Словесный, наглядный, практический.
- Вербальный, аналитический, гностический.

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.

2. 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.

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.

2. 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 $м^2$.
- Оптимальные значения температуры, влажности, освещенности, вентиляции и с учетом числа занимающихся.
- Оптимальные значения температуры, влажности, освещенности, вентиляции и чистота помещений и оборудования.

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.

2. 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.

2.7. 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.

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.

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.

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.